



こんだてひょう 特上幕の内 11月1日~15日 ●お弁当1食当たりの総カロリーを表示しています。

<p>1日(金) 春雨チャブチエ 白身魚の竜田 おさつ芋の天ぷら 大根の洋風煮 ミニ納豆</p> <p>906Kcal</p>	<p>2日(土) おまかせメニュー</p>  <p>906Kcal</p>	<p>4日(月) とんかつ エビフライ ポークビーンズ 春雨サラダ ゆで卵</p> <p>966Kcal</p>	<p>5日(火) 《焼きこみご飯》 かき揚げ 鶏香草焼き スパサラダ ひじき煮</p> <p>992Kcal</p>	<p>6日(水) ささみチーズカツ 筑前煮 わがめサラダ がんもどき含め煮 鶏そぼろ</p> <p>924Kcal</p>
<p>7日(木) ハンバーグ チキン立田 スパゲティナポリタン ポテトの素揚げ ブロッコリー</p> <p>932Kcal</p>	<p>8日(金) いかの天ぷら 鶏煮 ゆで卵 たこはんべん煮 大根の含め煮</p> <p>901Kcal</p>	<p>9日(土) おまかせメニュー</p>  <p>901Kcal</p>	<p>11日(月) メンチカツ オムレツ チンゲン菜と豆腐炒め 焼売 筑前煮</p> <p>908Kcal</p>	
<p>12日(火) 焼魚 カニコロケ 切干大根といんげんの煮物 豚揚げ野菜あんかけ わがめサラダ</p> <p>919Kcal</p>	<p>13日(水) 牛丼風煮 インゲンソテー もやしと小松菜の中華炒め なすの天ぷら がぼちゃの天ぷら</p> <p>933Kcal</p>	<p>14日(木) エビフライ さわら大葉フライ とろ〜り目玉風オムレツ スパゲティナポリタン 細切昆布煮</p> <p>950Kcal</p>	<p>15日(金) チキンのハーフ焼 スパゲティー たらちの竜田 しめじバター炒め ほうれん草ソテー</p> <p>926Kcal</p>	

ひとくちメモ ストレス社会を生き抜く為に

昨今、ネット社会になり現実社会の人間関係になじめず就職してもすぐに会社を退職する人や引きこもりで社会から孤立する人が増え社会問題になっています。心理学者アルフレッド・アドラーという方をご存知でしょうか。フロイトやユングと並ぶ有名な心理学者です。彼の言葉に「すべての悩みは、対人関係にある」という言葉があります。実際問題社会に自分独りしかいなければ悩む物も無いということです。しかし社会で生きていく中で他者と関わらないのは、ほぼ不可能なことといえます。アドラーの考え方に「課題の分離」というものがあります。現代社会において、自分自身と他者の課題を混同している人が多く、自分じゃどうする事も出来ない他者の課題まで抱えてストレスを抱えてしまっています。

もう1つアドラーの言葉で「人は死ぬ1~2日前まで変わる」といわれています。これは、自分自身に対しての事で、どうする事も出来ない他者を無理矢理変えようとするのでは無く、自分自身が相手に対してどう振る舞うかという事です。社会という大きな激流を変えようとしても大きなストレスを抱えるだけです。その中でどう生きるかが大切という事ですね。

お願い

- ◆ 電子レンジ・オープンでの使用はご遠慮下さい。
- ◆ 食器を灰皿のかわりにしたり、食器にガムを入れないで下さい。
- ◆ 食品衛生上、午後1時頃までにお召上がり下さい。
- ◆ 仕入れの都合でメニューを変更することがあります。
- ◆ お気付の点がございましたら、係員、配達員にお申し付けください。
- 当社の使用しているお米は国産米です。



株式会社 アイチフード

〒442-0809 豊川市大橋町3丁目19番地
TEL 0533-89-7322
FAX 0533-89-8680