

こんだてひょう 特幕の内 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。

1日(金)
唐揚げ
蒸しギョウザ
春雨の中華野菜炒め
わがめ玉子煮
大根の洋風煮
832Kcal

2日(土)
おまかせメニュー


4日(月)
とんかつの味噌かけ
韓国風チヂミ
さつま芋の甘露蒸し
切干大根揚げ煮
ポークビーンズ
830Kcal

5日(火)
《炊きこみご飯》
白身魚の豆腐しんじょう天
干草焼
鶏の胡麻天
スハサラダ
916Kcal

6日(水)
焼魚
ハムステーキ
コーンコロケ
切干大根煮
小松菜ソテー
838Kcal

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。

もう一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。

7日(木)
魚のソルトベッパー
チャブチエ
大根の土佐煮
白菜塩もみ
ポテトサラダ
846Kcal

8日(金)
鶏ちゃん焼き
ハムカツ
大根の含め煮
ポークビーンズ
わがめの酢の物
842Kcal

9日(土)
おまかせメニュー


11日(月)
豚の生姜焼き
かき揚げ
筑前煮
カニシューマイ
白菜の塩もみ風
826Kcal

12日(火)
ハンバーグ
プレーンオムレツ
あじフライ
レンコン小松菜炒め
高菜のごぼう炒り
844Kcal

13日(水)
焼魚
竹輪の青のり天ぷら
ビーンズケチャップ煮
キャベツサラダ
肉団子の甘酢あん
853Kcal

14日(木)
豚肉のソース和え
イカ野菜かつ
ポークシューマイ
大根の土佐煮
ポテトサラダ
856Kcal

15日(金)
八宝菜
メンチカツ
ごぼうサラダ
ひじき煮
ほうれん草ソテー
840Kcal

お願い

- ◆ 電子レンジ・オーブ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