

こんだてひょう 大幕の内 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)
キャベツ八宝菜
和風メンチカツ
竹輪の醤油焼き
コンニャクのヒリ辛煮
ツイストサラダ
740Kcal

2日(土)
おまかせメニュー


4日(月)
白身青のりフライ
彩ソーセージ
焼ギョウザ
焼豆腐の野菜かけ
梅ザーサイ
753Kcal

5日(火)
《焼きこみご飯》
焼肉回鍋肉風炒め
がき揚げ
スバサラダ
わがめともやしの酢の物
831Kcal

6日(水)
チキンカツ
お好み焼き
肉スバ
筑前煮
わがめサラダ
774Kcal

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。

7日(木)
ハンバーグ
はんべんの天ぷら
プレーンオムレツ
ポテトの素揚げ
スパゲティナポリタン
740Kcal

8日(金)
がき揚げ
野菜つくね焼
ウインナー
大根といかの煮物
マカロニカレー炒め
732Kcal

9日(土)
おまかせメニュー


11日(月)
さっぱりとんかつ
おろしポン酢
豆腐ハンバーグ
筑前煮
インゲンのサラダ
749Kcal

12日(火)
焼魚
ハムの青のり天
切干大根といんげんの煮物
わがめのさつと煮
肉団子煮
742Kcal

13日(水)
豚の生善焼き
揚げギョウザ
肉じゃがカレー煮
コンニャクの味噌煮
春雨の中華野菜炒め
750Kcal

14日(木)
さわら大葉フライ
鶏そぼろ
大根の煮物
わがめの生善醤油和え
スパゲティナポリタン
762Kcal

15日(金)
チキンのおろしソースかけ
洋風カレー風味がき揚げ
ピンクはんべん
春雨の梅肉ソース和え
ごぼうのおがが煮
737Kcal

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