



紙面全体の中にある動物の形が7つかくれているよ

落ち葉の感触が「フワフワ」から「カサカサ」へと変わる季節、どんぐりや綺麗に色づいた葉など子どもたちにとって「宝物」が沢山です。

のらやではこれからの時期に嬉しい「ホカポカ」あたたまるメニューを取り揃えました。

あなたにとっての「宝物メニュー」を是非お楽しみください。

# のらや通信

## 11月号

株式会社 のらや  
 0120-680-908  
<https://www.noraya.com>

**祝七五三**

ハロとママのいうことをよく聞いてげんきにそんでね



**御歳暮・冬のおもてなし**

お世話になった方への感謝の気持ちを込めて贈る「お歳暮」。12月初旬～20日ごろに贈るのが一般的とされています。のらやでも、そんな冬のギフトにぴったりなおうどん・お餅・焼き菓子のギフトをご用意しております。詳しくはのらやホームページまたは店頭スタッフまでおたのねください。

### ごちそう鍋焼きうどん

今年はおま焼風のお出汁。11種類の具材を使用した、まさにごちそうな鍋焼きうどんです。添き卵もくぐらせて召し上がれ。



おまたせしました。熱々をどうぞ。

### あだまる。

### 辛みそ鍋焼きうどん

お味噌のコク深いピリ辛のお出汁に海鮮の旨味がたっぷり溶け出した鍋焼きうどん。汗をかきながらフーフー食べた一品です。



### バランスよくたべよう!

3 バランスよく食べよう

**和食の日 11/24**  
(いーにほんじょく)

バランスの良い食事と規則正しい生活で健康的な毎日を過ごしたいですね。

のらや食コラム

- コマの回転は「運動」
- 軸は「水分」
- 主食 [ごはん・パン・麺] 1杯程度
- 副菜 [野菜・きのこ・海藻] 野菜料理 5皿程度
- 主菜 [肉・魚・卵・大豆料理] 3皿程度
- 牛乳・乳製品 牛乳1杯程度
- 果物 2個程度

※10-69歳で身体活動レベルが2以下の女性  
 ※12-69歳で身体活動レベルが低い男性に比べて1日の消費

コマを回すヒモは「菓子・嗜好飲料」。楽しく適度に!