

2024

# 3月 30日 当

☆おすすめ食材

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど良質のたんぱく質を多く含み、みそや豆腐、しょうゆに加工されるなど、様々な食品に姿を変えて私たちの食事を豊かにしています。豆のミートソース煮、さつまいもと昆布煮、おからサラダに大豆が使われています。ぜひお召し上げください。

おすすめ食材



21日 豆腐ハンバーグ

月

火

水

木

金

## ☆ご飯とお味噌汁は黄金コンビ？

たんぱく質は筋肉・臓器・皮膚・毛髪などを構成する栄養素であり、欠かすことができません。たんぱく質は20種類のアミノ酸によって構成されています。つまり、食品によって含まれるアミノ酸の割合が違うため、うまく組み合わせることで良質なたんぱく質をとれるという訳です。例えば、お米にはリシンというアミノ酸が不足しているため、リシンを十分に含む大豆と一緒に摂取することで栄養価を上げることが出来ます。ご飯にお味噌汁、納豆の組み合わせは理にかなっている食べ合わせですね。ぜひ、お米と大豆の黄金コンビを召し上がって下さい。



1 箸が進むチキン南蛮

<先負>

457kcal



4 食感がアクセントサクサクなメンチカツ

<赤口>

321kcal



5 焼鳥たれの鶏ステーキ

<先勝>

329kcal



6 旨味たっぷり白身フライ

<友引>

438kcal



7 みんな大好き! 鶏の唐揚げ

<先負>

571kcal



8 ご飯が進む回鍋肉

<仏滅>

317kcal



11 ほくほく肉じゃがココック

<先負>

336kcal



12 豚肉の焼肉炒め

<仏滅>

437kcal



13 ピリ辛で美味しいチキンステーキ(スパイシー)

<大安>

363kcal



14 青のり香る白身青のりフライ

<赤口>

306kcal



15 中華の定番麻婆豆腐

<先勝>

256kcal



18 和食の定番★アジフライ

<仏滅>

251kcal



19 バター風味コーンココック

<大安>

328kcal



20 ふわわりとしたはんぺんチーズサンドフライ

<赤口>

257kcal



21 野菜あん食べる豆腐ハンバーグ

<先勝>

395kcal



22 ほんのり甘いかぼちゃココック

<友引>

318kcal



25 サクッパリッえびカツ

<大安>

367kcal



26 食べやすいウィンナー玉ねぎ串カツ

<赤口>

255kcal



27 香ばしいあぶり焼きチキン

<先勝>

345kcal



28 優しい味わい野菜ココック

<友引>

458kcal



29 食べ応えのある厚切りラムカツ

<先負>

421kcal

※毎度お引き立てを賜り誠に有り難うございます。製造工程におきましては万全を期しておりますが、**昼食は午後1時までに喫食をお願いいたします。**また、仕入等の都合により一部メニューを変更する場合がございますのでご了承下さい。※当社で使用しているお米は、全て国内産です。



ライスのエネルギーは  
普通 380 kcal  
大盛 465 kcal です

本社事業所：大府市桃山町1丁目81番地

0562-45-5300  
0120-071-559