

1月 なでしこ弁当

月

火

水

木

金

【旬の食材：小松菜】

小松菜はβ-カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムを豊富に含んでいて、とても栄養豊富な野菜です。

ほうれん草であれば鉄分やカルシウムが豊富というイメージがある方も多いと思いますが、実は、小松菜のほうが鉄分とカルシウムを多く含んでいます。

貧血気味の方やカルシウム不足が気になる方は、小松菜を食べるといいかもしれません。



6	7	8	9	10
417kcal	433kcal	327kcal	401kcal	331kcal
根菜入鶏つくね	メンチカツ	赤魚のみりん焼	チキンロールフライ(野菜)	ロールキャベツ
花さつま煮	イカリングフライ	こんにゃく煮	たけのこしゅうまい	目玉風オムレツ
春雨サラダ	サイコロ高野煮	白菜のすき煮風	和風きのこスパゲティ	フロッキーのコンソメ煮
ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯
13	14	15	16	17
430kcal	399kcal	413kcal	392kcal	442kcal
グリルチキン(レモンハーブ)	シマホッケの塩焼き	シャキシャキ肉団子	揚げ出し豆腐	あじ大葉梅肉フライ
コーンボールフライ	スライス蓮根煮	ミニ春巻	うずら卵	えびしゅうまい
フロッキーの玉子炒め	白菜の煮浸し	南瓜と枝豆の煮物	春雨ときのこの煮物	柳川風煮
ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯
20	21	22	23	24
425kcal	437kcal	439kcal	368kcal	398kcal
炭火焼風チキン	豆腐ハンバーグ	焼き目付餃子	サワラ西京風味焼き	鶏天ぷら
カニ玉	厚焼き玉子	竹輪の磯辺揚げ	かぼちゃコロッケ	かんも煮
青梗菜のおひたし	塩焼きそば	青梗菜と油揚げの煮浸し	さつま芋と昆布煮	大根と豚肉の炒め煮
ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯
27	28	29	30	31
395kcal	481kcal	475kcal	438kcal	436kcal
サバ竜田揚げ	チキンステーキ	唐揚げ	ピーマンの肉詰めフライ	チーズ入つくね
フレンチオムレツ	なすの煮びたし	たけのこしゅうまい	ポロニアスライス	ゆで玉子
竹の子の山菜煮	フロッキーソテー	もやしナムル	蓮根のカレー金平	竹の子のうま煮
ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯

※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、

納品後は涼しい場所に保管して頂き、

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。

※ふりかけご飯の日のふりかけは、鮭・かつお・たらこ・のりたまご・ゆかりになります。