

2024

6月

こころ当

今月の
おすすめ!



13日(木) 和食の定番
サバの煮付け

月	火	水	木	金
 <p>3 生姜のたれがかかった豆腐ハンバーグ 〈赤口〉 327kcal</p>	 <p>4 ちょっと変わったのり塩チキンカツ 〈先勝〉 381kcal</p>	 <p>5 ジューシーなグリルチキンステーキ 〈友引〉 287kcal</p>	 <p>6 カリッと美味しいチキン竜田揚げ 〈大安〉 337kcal</p>	 <p>7 ちょっと変わった角型フィッシュフライ 〈赤口〉 258kcal</p>
 <p>10 甘酢あんのかかった白身フライ 〈先負〉 355kcal</p>	 <p>11 ボリュームのあるハムマヨ玉子フライ 〈仏滅〉 393kcal</p>	 <p>12 食感がサクサクなメンチカツ 〈大安〉 345kcal</p>	 <p>13 和食の定番サバの煮付け 〈赤口〉 302kcal</p>	 <p>14 ピリッと辛い!! エビチリ 〈先勝〉 297kcal</p>
 <p>17 みんな大好き!! 鶏の唐揚げ 〈仏滅〉 557kcal</p>	 <p>18 ふわふわ豆腐入りさつま揚げ 〈大安〉 287kcal</p>	 <p>19 食欲をそそる豚肉の生姜炒め 〈赤口〉 387kcal</p>	 <p>20 ほくほく肉じゃがコロケ 〈先勝〉 412kcal</p>	 <p>21 ほんのり甘いコーンたっぷりフライ 〈友引〉 301kcal</p>
 <p>24 ご飯によく合うチキン南蛮 〈友引〉 454kcal</p>	 <p>25 箸が進むおろしハンバーグ 〈赤口〉 303kcal</p>	 <p>26 ゴマ風味のアジフィーレフライ 271kcal</p>	 <p>27 ちょっと気分を変えてドライカレー 235kcal</p>	 <p>28 コク深くて美味しいポークケチャップ 〈先負〉 327kcal</p>

梅雨時に起こりやすい「気象病」

「気象病」とは病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。梅雨などの季節の変わり目や天候の変化は、体調に影響を及ぼすことがあります。よくある症状は、体のだるさ、肩こり、めまい、頭痛などです。寒暖の差が大きくなると自律神経の働きや、体温、血圧、呼吸などの体内バランスを一定に保とうと、たくさんのエネルギーが消費されることが原因です。また、雨の日は気圧が低下し、その変化を耳の奥にある内耳が感じ取ります。その結果、頭痛が起こったり、自律神経が乱れたりします。

自律神経の乱れには規則正しい生活と十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動が必要と言われています。

※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



