

2024



# 11月 なでしこ弁当

本社事業所: 大府市桃山町1丁目81番地

☎ 0562-45-5300

☎ 0120-071-559

月

火

水

木

金

## <旬の食材:セロリ>

セロリには独特のにおいがありますが、この香りは、「アピニン」というポリフェノールと、「セネリン」という栄養素の香りによるものです。

これらの成分には、イライラや不安な気持ちを落ち着かせるはたらきがあるとされています。アピニンには食欲増進や安眠を促進する働きもあるので、まさにストレスで眠れなくなったときにぴったりの栄養素といえます。

また、茎には腸内環境をよくする食物繊維、葉には免疫力アップに役立つβ-カロテンも含まれているので、セロリは栄養満点です。

ストレスを感じたときは、一度生のセロリを食べてみてください。

1

398kcal

チーズ入つくね

ゆで玉子

大根とイカの煮物

ふりかけご飯

4

463kcal

豆腐ハンバーグ

厚焼き玉子

ごぼうの味噌煮

ふりかけご飯

5

456kcal

唐揚げ

たけのこしゅうまい

大根と油揚げ煮

ふりかけご飯

6

417kcal

鶏天ぷら

かんも煮

じゃが芋とコーンバター炒め

ふりかけご飯

7

397kcal

サバ竜田揚げ

フレンチオムレツ

蓮根の金平風

ふりかけご飯

8

412kcal

シャキシャキ肉団子

ミニ春巻

もやしナムル

ふりかけご飯

11

434kcal

あじ大葉梅肉フライ

えびしゅうまい

キャベツの味噌炒め

ふりかけご飯

12

347kcal

ロールキャベツ

目玉風オムレツ

春雨ときのこの煮物

ふりかけご飯

13

380kcal

ビーフコロッケ

玉子ロール

竹輪の甘辛炒め

ふりかけご飯

14

409kcal

根菜入鶏つくね

花さつま煮

焼きそば

ふりかけご飯

15

477kcal

チキンステーキ

なすの煮ひたし

明太子マカロニ

ふりかけご飯

18

469kcal

ピーマンの肉詰めフライ

ポロニアスライス

焼きうどん

ふりかけご飯

19

412kcal

野菜入り豆腐ハンバーグ

肉味噌かけ

竹の子のおかか煮

ふりかけご飯

20

480kcal

炭火焼風チキン

カニ玉

野菜コンソメ煮

ふりかけご飯

21

486kcal

メンチカツ

イカリングフライ

かぼちゃバター

ふりかけご飯

22

428kcal

揚げ出し豆腐

うずら卵

ごぼうのしぐれ煮風

ふりかけご飯

25

383kcal

サワラ西京風味焼き

かぼちゃコロッケ

蓮根とひじきのゴマサラダ

ふりかけご飯

26

424kcal

グリルチキン(レモンハーブ)

コーンボールフライ

サイコロ高野煮

ふりかけご飯

27

358kcal

赤魚のみりん焼

こんにゃく煮

南瓜と枝豆の煮物

ふりかけご飯

28

386kcal

チキンロールフライ(野菜)

たけのこしゅうまい

麻婆春雨

ふりかけご飯

29

455kcal

飛騨牛コロッケ

皮なしウィンナー

明太子スパゲティ

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時までにお食事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。