

2024

# 3月 ことぶき 弁当

☆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 炭火焼チキン

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ください。



1 定番の味  
ミートコロッケ

<先負> 421kcal



4 ちょっと変わった  
角型フィッシュフライ

<赤口> 372kcal



5 サクップリッ  
えびカツ

<先勝> 398kcal



6 ポリオーム満点  
デミグラスハンバーグ

<友引> 380kcal



7 カツカレーのような  
ロースとんかつ

<先負> 226kcal



8 タルタルソースで食べる  
あじフライ

<仏滅> 442kcal



11 カニ風味の  
グラタンフライ

<先負> 393kcal



12 ほんのり甘い  
かぼちゃコロッケ

<仏滅> 435kcal



13 洋食屋さんの  
デミグラスコロッケ

<大安> 414kcal



14 食べ応え満点!!  
厚切りハムカツ

<赤口> 383kcal



15 二種類の味が楽しめる  
鶏ステーキ

<先勝> 402kcal



18 ホクホクな  
ビーフコロッケ

<仏滅> 423kcal



19 和食の定番  
さばの煮付け

<大安> 421kcal



20 食感が楽しい  
イカキャベツカツ

<赤口> 381kcal



21 ねぎたれがかかった  
炭火焼きチキン

<先勝> 405kcal



22 ふわふわな  
豆腐入りさつま揚げ

<友引> 381kcal



25 サクサクとした  
きたあかりコロッケ

<大安> 406kcal



26 ご飯が進む!  
豚肉中華味噌炒め

<赤口> 419kcal



27 ちょっと変わった  
餛飩子

<先勝> 356kcal



28 トマトソースのかかった  
オムレツ

<友引> 402kcal



29 身がしっかり!  
シマホッケの塩焼き

<先負> 357kcal

※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