

2026

1月

ことぶき
弁当今日の
おすすめ!16日(金) 玉子とじのかかった
とんかつ

月

火

水

木

金

旬の食材: れんこん

正月にれんこんを食べる背景には、れんこんに複数の穴が空いて「将来の見通しがよくなる」ということがあります。さらに、にんじんと同じように名前に「ん」がつくため、運がつくいい食材ということで使われるようになりました。れんこんは栄養も満点で、ほぼでんぷんで構成されていますが、ビタミンCや食物繊維も豊富に含んでいます。タンニンというポリフェノールの一種も含まれていて、活性酸素のはたらきを抑える効果があるといわれ、老化防止効果も期待できます。皮にも栄養が豊富に含まれているので、気にならない方は皮ごと食べてください。

6 大人も大好き
エビフライ

<仏滅>

601kcal

7 みんな大好き
とんかつ

<大安>

333kcal

8 甘辛いタレがおいしい
ブリの照り焼き

<赤口>

284kcal

9 ねぎたれがかかった
炭火焼きチキン

<先勝>

389kcal

12 食べ応え満点!!
厚切りハムカツ

<仏滅>

478kcal

13 ピリッと辛い!!
エビチリ

<大安>

333kcal

14 和食の定番!
さばの塩焼き

<赤口>

272kcal

15 大人も大好き
クリームシチュー

<先勝>

423kcal

16 玉子とじのかかった
とんかつ

<友引>

289kcal

19 甘酢あんで食べる
肉団子

<赤口>

491kcal

20 みんな大好き!!
唐揚げ

<先勝>

460kcal

21 食べ応えのある
味噌とんかつ

<友引>

227kcal

22 チキンの
ガーリックチーズ焼き

<先負>

592kcal

23 箸が進む
デミグラスハンバーグ

<仏滅>

339kcal

26 おろしソースで食べる
ヒレかつ

<先勝>

343kcal

27 香ばしい
あぶり焼きチキン

<大安>

348kcal

28 コクが深くて美味しい
ポークケチャップ

<先負>

339kcal

29 味がしみしみ~
さばの煮付け

<仏滅>

386kcal

30 ご飯が進む
ピーマンの肉詰めフライ

<大安>

289kcal

※毎度お引き立てを賜り誠に有難うございます。
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

