

2026

1月

ことぶき弁当

今月の
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、ほぼでんぶ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 ねぎたれがかかる 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 ヒカツ <先勝> 343kcal	 27 香ばしい あぶり焼きチキン <先負> 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

