

2024

# 2月ことぶき弁当

## ☆冬におすすめ食材

一年で一番寒い時期は1月下旬から2月上旬と言われています。低温環境下では、体を温めるホルモンを作るために血液中のビタミンCを消費します。そこで、おすすめするのが大根とブロッコリーです。切干大根煮とブロッコリーソテー、ぜひお召し上がりください。

## 旬食材



15日 コーンたっぷりフライ

月

火

水

木

金

### ☆GI値とは？

ヨーグルトのコマーシャルなどで目にするGI値(血糖指数)。GI値は、基準の食品と比べて血糖値がどれくらい上がりやすいかを%で示したものです。GI値が高い食品ほど血糖値を急激に上昇させるので、血糖値を下げるホルモンであるインスリンが急激に分泌されます。インスリンが急激に分泌され続けると、インスリンを分泌する臓器である膵臓が疲れてしまい、糖尿病などの生活習慣病につながるかと研究で明らかになっています。血糖値が気になる方や、健康に気を付けたい方はGI値に注意するとよいと思います。GI値の高い食品:白米、パン、うどんなどの炭水化物。GI値の低い食品:きのこ、大豆、ブロッコリー、ヨーグルト、そば



1 ほくほく  
すき焼きコロッケ  
〈先負〉 257kcal



2 大きな  
たこカツ  
〈仏減〉 302kcal



5 食べ応えのある  
厚切りハムカツ  
〈先勝〉 478kcal



6 ほんのり甘い  
かぼちゃコロッケ  
〈友引〉 444kcal



7 ポリオーム満点  
デミグラスハンバーグ  
〈先負〉 422kcal



8 和食の定番!  
サバの塩焼き  
〈仏減〉 336kcal



9 ニンニクが効いた  
シャンパ揚げ餃子  
〈大安〉 489kcal



12 食べやすい  
ウイナー玉ねぎ串カツ  
〈先負〉 428kcal



13 甘いしおがおいしい  
プリの照り焼き  
〈仏減〉 355kcal



14 ハート型  
オムレツ  
〈大安〉 425kcal



15 ほんのり甘い  
コーンたっぷりフライ  
〈赤口〉 481kcal



16 ジューシーな味わい  
照焼チキン  
〈先勝〉 516kcal



19 ホクホク  
肉じゃがコロッケ  
〈仏減〉 310kcal



20 たれも旨い  
味噌チキンカツ  
〈大安〉 510kcal



21 ポリオーム満点  
天ぷら盛り合わせ  
〈赤口〉 459kcal



22 ゴマ風味の  
アジフィーレフライ  
〈先勝〉 341kcal



23 カニ風味の  
グラダンフライ  
〈友引〉 589kcal



26 ヒリ辛で美味しい  
チキンステーキ(スパイシー)  
〈大安〉 452kcal



27 身を味わう  
さわらの塩焼き  
〈赤口〉 218kcal



28 ねぎたれがかかった  
炭火焼きチキン  
〈先勝〉 322kcal



29 みんな大好き!!  
唐揚げ  
〈友引〉 537kcal

※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