

2025

1月

こころ弁当

月

火

水

木

金

【旬の食材：小松菜】

小松菜はβ-カロテン、ビタミンC、鉄分、カルシウムを豊富に含んでいて、とても栄養豊富な野菜です。

ほうれん草であれば鉄分やカルシウムが豊富というイメージがある方も多いと思いますが、実は、小松菜のほうが鉄分とカルシウムを多く含んでいます。

貧血気味の方やカルシウム不足が気になる方は、小松菜を食べるといいかもしれません。



 <p>6 みんな大好き!! 鶏の唐揚げ</p> <p><赤口> 544kcal</p>	 <p>7 箸が進む おろしハンバーグ</p> <p><先勝> 336kcal</p>	 <p>8 ピリ辛で美味しい チキンステーキ (スパイシー)</p> <p><友引> 248kcal</p>	 <p>9 和食の定番! さばの塩焼き</p> <p><先負> 324kcal</p>	 <p>10 ピリッと辛い!! エビチリ</p> <p><仏滅> 292kcal</p>
 <p>13 梅香る あじ大葉梅肉フライ</p> <p><先勝> 312kcal</p>	 <p>14 甘辛旨味 チキンステーキ (照焼)</p> <p><友引> 348kcal</p>	 <p>15 酢豚あんのかった 肉団子</p> <p><先負> 388kcal</p>	 <p>16 大人も大好き エビフライ</p> <p><仏滅> 339kcal</p>	 <p>17 香ばしい あぶり焼きチキン</p> <p><大安> 365kcal</p>
 <p>20 ゴマ風味の アジフィーレフライ</p> <p><友引> 224kcal</p>	 <p>21 甘辛いタレがおいしい ブリの照り焼き</p> <p><先負> 372kcal</p>	 <p>22 優しい味わい 野菜コロッケ</p> <p><仏滅> 379kcal</p>	 <p>23 ポリューム満点 デミグラスハンバーグ</p> <p><大安> 361kcal</p>	 <p>24 ちょっと変わった 角型フィッシュフライ</p> <p><赤口> 378kcal</p>
 <p>27 ちょっと気分を変えて ドライカレー</p> <p><先負> 188kcal</p>	 <p>28 中華の定番 麻婆豆腐</p> <p><仏滅> 254kcal</p>	 <p>29 箸が進む チキン南蛮</p> <p><先勝> 377kcal</p>	 <p>30 ふわふわ 豆腐入りさつま揚げ</p> <p><友引> 301kcal</p>	 <p>31 ご飯が進む 回鍋肉</p> <p><先負> 376kcal</p>

※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時までにお食事をさせていただきます。
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

