

2024

# 5月 ことぶき弁当

☆おすすめ食材

青梗菜は5月に一番出荷量が増える野菜であり、βカロテンや葉酸、ビタミンCなどのビタミンやカルシウム、カリウムなどのミネラルを多く含むおすすめ食材です。

おすすめ食材



## ☆調味料のさしすせそ

誰もが聞いたことがある調味料のさしすせそ。これは、調味料はさ(砂糖)→し(塩)→す(酢)→せ(しょうゆ)→そ(みそ)の順番に加えると美味しく仕上がる、といった料理知識です。なぜこの順番に入れるといのか、ご存じの方は少ないのではないのでしょうか。これは、分子量の小さい調味料ほど食材への浸透が良いため、分子量の大きく浸透しにくい調味料から加えることが理由です。また、酢、しょうゆ、みその風味は揮発性であることから、風味をそこならないように後から加えるのが良いとされています。ちょっとした知識で普段の料理がワンランクアップするかもしれませんね。

月	火	水	木	金
	1 ほんのり甘いコーンたっぷりフライ 〈先勝〉 471kcal	☆調味料のさしすせそ		
6 みんな大好き! 唐揚げ 〈赤口〉 559kcal	7 ゴマ風味のアジフィーレフライ 〈先勝〉 350kcal	8 ほくほくすき焼きコロッケ 〈仏滅〉 177kcal	9 ボリューム満点 デミグラスハンバーグ 〈大安〉 422kcal	10 ピリ辛で美味しい! チキンステーキ(スパイシー) 〈赤口〉 341kcal
13 ホクホク肉じゃがコロッケ 〈先負〉 397kcal	14 ジューシーな味わい 照焼チキン 〈仏滅〉 418kcal	15 ご飯が進む! スタミナ炒め 〈大安〉 365kcal	16 箸が進む ジャーチャー麺 〈赤口〉 385kcal	17 大きなたこカツ 〈先勝〉 349kcal
20 箸が進む! ポロネーゼ 〈仏滅〉 345kcal	21 ふわふわな豆腐入りさつま揚げ 〈大安〉 431kcal	22 大人も大好き! クリームシチュー 〈赤口〉 265kcal	23 ねぎたれがかかった炭火焼きチキン 〈先勝〉 322kcal	24 ボリューム満点 天ぷら盛り合わせ 〈友引〉 429kcal
27 ボリュームのあるいわしフライ 〈大安〉 356kcal	28 ちょっと気分を変えてドライカレー 〈赤口〉 273kcal	29 身を味わうさわらの塩焼き 〈先勝〉 217kcal	30 たれも旨い味噌チキンカツ 〈友引〉 408kcal	31 ほんのり甘いかぼちゃコロッケ 〈先負〉 379kcal

※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