

2024

4月 なでしこ弁当



本社事業所: 大府市桃山町1丁目81番地

☎ 0562-45-5300

📞 0120-071-559

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
451kcal	448kcal	498kcal	326kcal	446kcal
メンチカツ	炭火焼風チキン	チキンステーキ	ロールキャベツ	サバ竜田揚げ
イカリングフライ	カニ玉	なすの煮びたし	目玉風オムレツ	ブレンオムレツ
鶏肉のピリ辛炒め	明太子スパゲティ	肉じゃが	蓮根のカレー金平風	ごぼうの土佐煮
ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯
8	9	10	11	12
437kcal	443kcal	352kcal	427kcal	417kcal
揚げ出し豆腐	唐揚げ	赤魚のみりん焼	グリルチキン(レモンハーブ)	飛騨牛コロッケ
うずら卵	枝豆しゅうまい	こんにゃく煮	コーンボールフライ	皮なしウィンナー
フロッコリーと豚肉炒め	白菜の煮浸し	竹の子の酢味噌和え	ほうれん草入りスパゲティ	しめじの玉子とじ
ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯
15	16	17	18	19
428kcal	340kcal	373kcal	368kcal	440kcal
チーズ入りつくね	サワラ西京風味焼き	チキンロールフライ(野菜)	鶏天ぷら	ピーマンの肉詰めフライ
ゆで玉子	かぼちゃコロッケ	枝豆しゅうまい	がんも煮	ポロニアスライス
春雨の中華炒め	インゲンのゴマ和え	金平ごぼう	ひじきと豆腐の煮物	蓮根のカレー金平風
ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯
22	23	24	25	26
387kcal	357kcal	404kcal	398kcal	419kcal
根菜入鶏つくね	ビーフコロッケ	あじ大葉梅肉フライ	シャキシャキ肉団子	豆腐ハンバーグ
花さつま煮	玉子ロール	えびしゅうまい	ミニ春巻	厚焼き玉子
竹の子の酢味噌和え	糸こんぶ煮	インゲンの味噌炒め	竹の子のおかか煮	春雨の酢の物
ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯	ふりかけご飯
29	30	☆ひじきは鉄が多い？ 鉄が多い食品と聞かれるとひじきを思い浮かべる方が多いかもしれませんが、 実は、ひじきに鉄が多く含まれる理由は、鉄鍋で調理をすることで鉄がひじきに溶けだしていたからです。 現在は鉄鍋で調理することが少なくなったため、ひじきに含まれる鉄は少なくなっています。 ひじきに含まれる鉄は植物性の鉄(非ヘム鉄)なので ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がること、調理に鉄鍋を使う、 動物性の鉄(ヘム鉄)も合わせて食事をするなどで効率よく鉄をとることができます。 ひじきは春に収穫シーズンを迎える食材であり、カルシウムも多く含む食材なので 積極的に取り入れていきたいですね。		
436kcal	406kcal			
シマホッケの塩焼き	焼き目付餃子			
スライス蓮根煮	竹輪の磯辺揚げ			
青じそスパゲティ	小松菜と鶏肉煮			
ふりかけご飯	ふりかけご飯			

※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、

納品後は涼しい場所に保管して頂き、

昼食は午後1時までにお食事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。

※ふりかけご飯の日のふりかけは、鮭・かつお・たらこ・のりたまご・ゆかりになります。

