

2025

11月

こころ当

今月の
おすすめ!12日(水) 大人も大好き
エビフライ

月	火	水	木	金
 3 旨味たっぷり 白身フライ <仏滅> 310kcal	 4 二層になっている ブラックカレーコロッケ <大安> 300kcal	 5 ふわふわ 豆腐入りさつま揚げ <赤口> 279kcal	 6 タレのついた くわい入つくね <先勝> 347kcal	 7 中華の定番 麻婆豆腐 <友引> 200kcal
 10 ご飯が進む! 豚肉中華味噌炒め <大安> 308kcal	 11 和食の定番! さばの塩焼き <赤口> 322kcal	 12 大人も大好き エビフライ <先勝> 336kcal	 13 サクサク食感 豚串カツ <友引> 286kcal	 14 スパイシーな 骨付き鳥風チキンカツ <先負> 364kcal
 17 ご飯が進む! スタミナ炒め <赤口> 324kcal	 18 マイルドな辛みの ベーコン粒マスタードフライ <先勝> 296kcal	 19 イカがゴロゴロ入った イカメンチ <友引> 314kcal	 20 豚肉の 焼肉炒め <仏滅> 343kcal	 21 ボリュームのある いわしフライ <大安> 339kcal
 24 大きな イカ野菜カツ <友引> 305kcal	 25 和牛を使用した ビーフシチューコロッケ <先負> 297kcal	 26 甘辛いタレがおいしい ブリの照り焼き <仏滅> 321kcal	 27 ボリューム満点 厚切りロースとんかつ <大安> 299kcal	 28 箸が進む おろしハンバーグ <赤口> 339kcal

【旬の食材:セロリ】

セロリには独特のにおいがありますが、この香りは、「アピニン」というポリフェノールと、「セネリン」という栄養素の香りによるもの。これらの成分には、イライラや不安な気持ちを落ち着かせるはたらきがあるとされています。

ストレスが溜まると、食欲がなくなったり、眠れなくなったりします。

アピニンには食欲増進や安眠を促進するはたらきもあるので、まさにストレスで眠れなくなったときにぴったりの栄養素といえます。

ストレスを感じたときは、一度生のセロリを食べてみてください。

また、茎には腸内環境をよくする食物繊維、葉には免疫力アップに役立つβ-カロテンも含まれているので、セロリは栄養満点な食材です。

※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



tama-sei

0562-45-5300
0120-071-559