

2024

2月 2月 2月 2月

☆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、おすすめするのがじゃがいもです。ビタミンCは水に溶けやすい栄養素なので、レンジで温めて調理するのが良いです。玉子の肉じゃがをぜひお召し上がり下さい。

今日の
おすすめ!



21日 えびフライ

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 野菜が入った野菜つくね
〈先負〉 438kcal



2 みんな大好き! ブラックカレーコロッケ
〈仏滅〉 275kcal



5 ご飯が進む! スタミナ炒め
〈先勝〉 353kcal



6 ちょっと変わった角型フィッシュフライ
〈友引〉 292kcal



7 ボリューム満点厚切りロースとんかつ
〈先負〉 283kcal



8 旨味が詰まったピーマン肉詰めフライ
〈仏滅〉 327kcal



9 サクッパッ えびカツ
〈大安〉 267kcal



12 ご飯が進む! 豚肉中華味噌炒め
〈先負〉 421kcal



13 洋食屋さんのデミグラスコロッケ
〈仏滅〉 357kcal



14 ハート型コロッケ
〈大安〉 366kcal



15 トマトソースのかかったオムレツ
〈赤口〉 301kcal



16 ゴマ風味のアジフライ
〈先勝〉 362kcal



19 レンコンがコロコロ入ったレンコンつくね
〈仏滅〉 326kcal



20 ご飯が進むサバの塩焼き
〈大安〉 356kcal



21 大人も大好きエビフライ
〈赤口〉 376kcal



22 サクサク食感豚串カツ
〈先勝〉 286kcal



23 ふわふわ豆腐入りさつま揚げ
〈友引〉 275kcal



26 大根おろしソースのかかったチキンカツ
〈大安〉 358kcal



27 チキンの入ったオムレツ
〈赤口〉 458kcal



28 ご飯が進む回鍋肉
〈先勝〉 366kcal



29 トマトソースのかかった白身フライ
〈友引〉 329kcal

※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

