

2024

# 11月 こころ弁当

今日の  
**おすすめ!**



19日(火) たれも旨い  
味噌チキンカツ

月

火

水

木

金

## <旬の食材:セロリ>

セロリには独特のおいがありますが、この香りは、「アピイン」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です。

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。アピインには食欲増進や安眠を促進する働きもあるので、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。

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

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。



1 サクサクヘルシー  
とんかつ  
〈仏滅〉 287kcal



4 食べやすい  
ウインナー玉ねぎ串カツ  
〈先勝〉 290kcal



5 ご飯が進む!  
豚肉中華味噌炒め  
〈友引〉 379kcal



6 和食の定番☆  
あじフライ  
〈先負〉 353kcal



7 ご飯が進む!  
スタミナ炒め  
〈仏滅〉 454kcal



8 ご飯によく合う  
チキン南蛮  
〈大安〉 360kcal



11 ホクホクな  
ミートコロッケ  
〈友引〉 267kcal



12 大きな  
マゴロ野菜カツ  
〈先負〉 302kcal



13 箸が進む  
おろしハンバーグ  
〈仏滅〉 479kcal



14 ピリ辛で美味しい  
チキンステーキ(スパイシー)  
〈大安〉 351kcal



15 トマトソースのかかった  
ロースとんかつ  
〈赤口〉 197kcal



18 ほくほく  
すき焼きコロッケ  
〈先負〉 236kcal



19 たれも旨い  
味噌チキンカツ  
〈仏滅〉 277kcal



20 青のり香る  
白身青のりフライ  
〈大安〉 309kcal



21 カニ風味の  
グラタンフライ  
〈赤口〉 413kcal



22 味がしみしみ〜  
さばの煮付け  
〈先勝〉 399kcal



25 食べ応えのある  
ジューシーメンチカツ  
〈仏滅〉 473kcal



26 大根おろしソースの  
豆腐ハンバーグ  
〈大安〉 302kcal



27 ほくほく  
肉じゃがコロッケ  
〈赤口〉 332kcal



28 香ばしい  
あぶり焼きチキン  
〈先負〉 384kcal



29 コクと旨味の  
ソースチキンカツ  
〈友引〉 359kcal

※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。



本社事業所: 大府市桃山町1丁目81番地

ライスのエネルギーは  
普通 380 kcal  
大盛 465 kcal です

0562-45-5300  
0120-071-559