

2024

6月

# ことぶき弁当

今日の  
**おすすめ!**



11日(火) 玉子とじのかかったとんかつ

月	火	水	木	金
<p><b>3</b> 味がしみしみ～さばの煮付け 〈赤口〉 447kcal</p>	<p><b>4</b> 食べ応えのある ジューシーメンチカツ 〈先勝〉 441kcal</p>	<p><b>5</b> ほんのり甘い かぼちゃコロケ 〈友引〉 464kcal</p>	<p><b>6</b> 甘酢あんで食べる 肉団子 〈大安〉 432kcal</p>	<p><b>7</b> ご飯が進む! スタミナ炒め 〈赤口〉 347kcal</p>
<p><b>10</b> 箸が進む ハンバーグ 〈先負〉 379kcal</p>	<p><b>11</b> 玉子とじのかかったとんかつ 〈仏滅〉 371kcal</p>	<p><b>12</b> 甘酢あんののかかった 九条ねぎ入りオムレツ 〈大安〉 367kcal</p>	<p><b>13</b> サクサクとした 和菜メンチカツ 〈赤口〉 407kcal</p>	<p><b>14</b> ホクホクな ビーフコロケ 〈先勝〉 390kcal</p>
<p><b>17</b> 大人も大好き エビフライ 〈仏滅〉 509kcal</p>	<p><b>18</b> 照焼き チキンスターキ 〈大安〉 333kcal</p>	<p><b>19</b> 青のり香る 白身青のりフライ 〈赤口〉 405kcal</p>	<p><b>20</b> ポリューム満点 ハンバーグ 〈先勝〉 266kcal</p>	<p><b>21</b> 箸が進む!! ポロネーゼ 〈友引〉 311kcal</p>
<p><b>24</b> トマトソースのかかった オムレツ 〈大安〉 359kcal</p>	<p><b>25</b> ほくほく すき焼きコロケ 〈赤口〉 244kcal</p>	<p><b>26</b> 食べ応えのある 厚切りハムカツ 〈先勝〉 399kcal</p>	<p><b>27</b> ふわふわな 豆腐入りさつま揚げ 〈友引〉 433kcal</p>	<p><b>28</b> 箸が進む デミグラスハンバーグ 〈先負〉 541kcal</p>

## 梅雨時に起こりやすい「気象病」

「気象病」とは病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。梅雨などの季節の変わり目や天候の変化は、体調に影響を及ぼすことがあります。よくある症状は、体のだるさ、肩こり、めまい、頭痛などです。寒暖の差が大きくなると自律神経の働きや、体温、血圧、呼吸などの体内バランスを一定に保とうと、たくさんのエネルギーが消費されることが原因です。また、雨の日は気圧が低下し、その変化を耳の奥にある内耳が感じ取ります。その結果、頭痛が起こったり、自律神経が乱れたりします。自律神経の乱れには規則正しい生活と十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動が必要と言われています。

※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

0562-45-5300  
0120-071-559



