

2025

11月

ことぶき
弁当今日の
おすすめ!27日(木) ポリューム満点
デミグラスハンバーグ

月	火	水	木	金
3 ゆず胡椒の効いた ささみフライ 〈仏滅〉 302kcal	4 玉子の入った 玉子サラダフライ 〈大安〉 282kcal	5 甘いタレがおいしい ブリの照り焼き 〈赤口〉 315kcal	6 どり辛で美味しい! チキンステーキ (スパイシー) 〈先勝〉 247kcal	7 ニンニクが効いた 焼き目付餃子 〈友引〉 276kcal
10 サクサク食感な ソーセージカツ 〈大安〉 413kcal	11 旨味の詰まった ピーマンの肉詰めフライ 〈赤口〉 375kcal	12 ジューシーな味わい 照焼チキン 〈先勝〉 465kcal	13 和食の定番☆ あじフライ 〈友引〉 387kcal	14 カニ風味の クリーミーフライ 〈先負〉 271kcal
17 食べ応えのある 超厚切りハムカツ 〈赤口〉 467kcal	18 ご飯が進む! 鮭西京焼き 〈先勝〉 479kcal	19 甘い ぽっかけ風フライ 〈友引〉 275kcal	20 ほくほく すき焼きコロケ 〈仏滅〉 293kcal	21 みんな大好き とんかつ 〈大安〉 327kcal
24 甘い 豚丼風煮 〈友引〉 305kcal	25 旨辛い カレーメンチカツ 〈先負〉 310kcal	26 ねぎ塩だれのかかった 唐揚げ 〈仏滅〉 605kcal	27 ポリューム満点 デミグラスハンバーグ 〈大安〉 440kcal	28 イカがゴロゴロ入った イカメンチ 〈赤口〉 301kcal

【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

