2024

4月 ことぶき弁当

☆おすすめ食材

小松菜のあさり煮→小松菜に植物性の鉄、あさりに動物性の鉄が多く含まれます。
ちなみに、あさりの旬は春であり、愛知県の漁獲量が全国No1。春におすすめです。

ひじきと豆腐の煮物、切干大根サラダ→ひじきに植物性の鉄が多く含まれます。

18日　厚切りメンチカツ

月	火	水	木	金
1 甘酢あんで食べる サバ竜田揚げ ＜赤口＞ 449kcal	**2** みんな大好き とんかつ ＜先勝＞ 355kcal	**3** ピリッと辛い!! エビチリ ＜友引＞ 365kcal	**4** チキンの ガーリックチーズ焼き ＜先負＞ 526kcal	**5** ジューシーな味わい 照焼チキン ＜仏滅＞ 424kcal
8 洋食屋さんの デミグラスコロッケ ＜先勝＞ 524kcal	**9** コクが深くて美味しい ポークケチャップ ＜先負＞ 343kcal	**10** 食べ応えのある 味噌とんかつ ＜仏滅＞ 385kcal	**11** 大人も大好き!! クリームシチュー ＜大安＞ 298kcal	**12** ゴマ油香る ビビンバ風焼肉炒め ＜赤口＞ 461kcal
15 食べ応え満点!! 厚切りハムカツ ＜先負＞ 453kcal	**16** 大人も大好き エビフライ ＜仏滅＞ 344kcal	**17** みんな大好き!! ブラックカレーコロッケ ＜大安＞ 490kcal	今月のおすすめ! **18** 食べ応えのある 厚切りメンチカツ ＜赤口＞ 383kcal	**19** トマトソースのかかった ハンバーグ ＜先勝＞ 449kcal
22 青のり香る 白身青のりフライ ＜仏滅＞ 354kcal	**23** トマトソースのかかった 炭火焼きチキン ＜大安＞ 281kcal	**24** サクップリッ えびカツ ＜赤口＞ 329kcal	**25** ボリュームのある いわしフライ ＜先勝＞ 395んs	**26** 南蛮あんかけが かかった唐揚げ ＜友引＞ 644kcal
29 イカがゴロゴロ入った イカメンチ ＜大安＞ 359kcal	**30** 和食の定番! サバの塩焼き ＜赤口＞ 419kcal			

☆ひじきは鉄が多い？

鉄が多い食品と聞かれるとひじきを思い浮かべる方が多いかもしれません。
実は、ひじきに鉄が多く含まれる理由は、鉄鍋で調理をすることで鉄がひじきに溶けだしていたからです。
現在は鉄鍋で調理することが少なくなったため、ひじきに含まれる鉄は少なくなっています。
ひじきに含まれる鉄は植物性の鉄（非ヘム鉄）なので
ビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がること、調理に鉄鍋を使う、
動物性の鉄（ヘム鉄）も合わせて食事をするなどで効率よく鉄をとることができます。
ひじきは春に収穫シーズンを迎える食材であり、カルシウムも多く含む食材なので
積極的に取り入れていきたいですね。

※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

FOOD STATION tamasei
本社事業所：大府市桃山町1丁目81番地
0562-45-5300
0120-071-559