

2024

## 2月 なでしこ弁当



本社事業所: 大府市桃山町1丁目81番地

0562-45-5300

0120-071-559

月		火		水		木		金		
<b>☆GI値とは？</b> 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: きのこと、大豆、プロッコリー、ヨーグルト、そば					1	2				
		319kcal		449kcal						
		赤魚のみりん焼		チキンステーキ						
		こんにゃく煮		なすの煮びたし						
		南瓜と枝豆の煮物		大根のコンソメ煮						
		ふりかけご飯		ふりかけご飯						
5	6	7	8	9						
431kcal		375kcal		386kcal		415kcal		440kcal		
シャキシャキ肉団子		シマホッケの塩焼き		鶏天ぷら		チーズ入つくね		ピーマンの肉詰めフライ		
ミニ春巻		スライス蓮根煮		かんも煮		ゆで玉子		ポロニアスライス		
竹の子のおかか煮		ひじき煮		こんにゃくおかか煮		豆のミートソース煮		キャベツの味噌炒め		
ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯		
12	13	14	15	16						
464kcal		372kcal		423kcal		401kcal		337kcal		
あじ大葉梅肉フライ		根菜入鶏つくね		炭火焼風チキン		飛騨牛コロッケ		ロールキャベツ		
えびしゅうまい		花さつま煮		カニ玉		皮なしウィンナー		目玉風オムレツ		
ごぼうの味噌炒め		もやしのチョレギサラダ風		小松菜の中華サラダ		切干大根煮		南瓜と枝豆の煮物		
ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯		
19	20	21	22	23						
380kcal		413kcal		416kcal		410kcal		421kcal		
揚げ出し豆腐		ビーフコロッケ		チキンロールフライ(野菜)		サバ竜田揚げ		グリルチキン(レモンハーブ)		
うずら卵		玉子ロール		枝豆しゅうまい		フレンチオムレツ		コーンボールフライ		
青梗菜の中華炒め		麻婆春雨		肉じゃが		菜の花のゴマ和え		ほうれん草入りスパゲティ		
ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯		
26	27	28	29							
435kcal		482kcal		384kcal		409kcal				
豆腐ハンバーグ		唐揚げ		サワラ西京風味焼き		メンチカツ				
厚焼き玉子		枝豆しゅうまい		かぼちゃコロッケ		イカリングフライ				
焼きビーフン		ごぼうピリ辛味噌煮		じゃがバターコーン		蓮根ゴマ酢和え				
ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯		ふりかけご飯				



※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、

納品後は涼しい場所に保管して頂き、

昼食は午後1時までにお食をお願ひいたします。

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。

※ふりかけご飯の日のふりかけは、鮭・かつお・たらこ・のりたまご・ゆかりになります。