

2024

11月

ことぶき弁当

今日の
おすすめ!



15日(金) ポリューム満点
天ぷら盛り合わせ

月 火 水 木 金

<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。アピニ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 箸が進む
デミグラスハンバーグ
<仏滅> 475kcal

4 野菜あんを食べる
豆腐ハンバーグ
<先勝> 390kcal

5 サクサクな
メンチカツ
<友引> 437kcal

6 ほんのり甘い
コーンたっぷりフライ
<先負> 396kcal

7 照り焼き
チキンステーキ
<仏滅> 336kcal

8 旨味たっぷり
白身フライ
<大安> 481kcal

11 箸が進む!
ポロネーゼ
<友引> 349kcal

12 サクッパッ
えびカツ
<先負> 257kcal

13 ホクホクな
ジャーマンポテト
<仏滅> 441kcal

14 みんな大好き!!
鶏の唐揚げ
<大安> 719kcal

15 ポリューム満点
天ぷら盛り合わせ
<赤口> 457kcal

18 和食の定番!
さばの煮付け
<先負> 395kcal

19 玉子の入った
玉子サラダフライ
<仏滅> 344kcal

20 酢豚あんのかかった
肉団子
<大安> 455kcal

21 ミートソースをかけた
チキンオムレツ
<赤口> 554kcal

22 大人も大好き
エビフライ
<先勝> 490kcal

25 身がしっかり!
シマホッケの塩焼き
<仏滅> 297kcal

26 コマ油香る
ビシンバ風焼肉炒め
<大安> 387kcal

27 大人も大好き!
クリームシチュー
<友引> 290kcal

28 身がホクホクな
ビーフコロッケ
<先勝> 424kcal

29 骨なし!こだわりの
さわらの塩焼き
<友引> 286kcal

※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時までにご来店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