

2024

# 4月 4月 4月

☆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。

今日の  
おすすめ!



18日 厚切りハムカツ

月	火	水	木	金
<p><b>1</b> 大根おろしソースの豆腐ハンバーグ 〈赤口〉 335kcal</p>	<p><b>2</b> シヤキシヤキしたたけのこコロッケ 〈先勝〉 347kcal</p>	<p><b>3</b> ホクホクなビーフコロッケ 〈友引〉 391kcal</p>	<p><b>4</b> 旨味たっぷり白身フライ 〈先負〉 286kcal</p>	<p><b>5</b> 定番の味ミントコロッケ 〈仏滅〉 291kcal</p>
<p><b>8</b> 食欲そそるカレーコロッケ 〈先勝〉 342kcal</p>	<p><b>9</b> 旨味たっぷりサバ竜田揚げ 〈先負〉 297kcal</p>	<p><b>10</b> カニ風味のグラタンフライ 〈仏滅〉 291kcal</p>	<p><b>11</b> ほくほく肉じゃがコロッケ 〈大安〉 333kcal</p>	<p><b>12</b> ゴマ風味のアジフィーレフライ 〈赤口〉 350kcal</p>
<p><b>15</b> ほんのり甘いコーンたっぷりフライ 〈先負〉 297kcal</p>	<p><b>16</b> ポリウム満点きのこあんかけハンバーグ 〈仏滅〉 321kcal</p>	<p><b>17</b> 野菜春巻きと俵コロッケ 〈大安〉 268kcal</p>	<p><b>18</b> 食べ応え満点!! 厚切りハムカツ 〈赤口〉 350kcal</p>	<p><b>19</b> 梅香るあじ大葉梅肉フライ 〈先勝〉 314kcal</p>
<p><b>22</b> ふわふわ豆腐入りさつま揚げ 〈仏滅〉 425kcal</p>	<p><b>23</b> みんな大好き!! 鶏の唐揚げ 〈大安〉 437kcal</p>	<p><b>24</b> 食べやすいウイナー玉ねぎ串カツ 〈赤口〉 269kcal</p>	<p><b>25</b> たれも旨い味噌チキンカツ 〈先勝〉 373kcal</p>	<p><b>26</b> ハーフサイズの目玉焼きフライ 〈友引〉 386kcal</p>
<p><b>29</b> 食べ応えのある厚切りメンチカツ 〈大安〉 346kcal</p>	<p><b>30</b> 甘辛旨味チキンステーキ(照焼) 〈赤口〉 395kcal</p>	<p><b>☆ひじきは鉄が多い?</b> 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が。実は、ひじきに鉄が多く含まれる理由は、鉄鍋で調理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で、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。</p>		

※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