

2025

12月

ことぶき  
弁当今月の  
おすすめ!5日(金) ドライカレーのかかった  
ロースとんかつ

月	火	水	木	金
 <b>1</b> 味噌が濃厚 味噌チキンカツ <先負> 381kcal	 <b>2</b> 和食の定番☆ あじフライ <仏滅> 276kcal	 <b>3</b> ニンニクが効いた ジャンボ揚げ餃子 <大安> 402kcal	 <b>4</b> 香ばしい あぶり焼きチキンステーキ <赤口> 351kcal	 <b>5</b> ドライカレーのかかった ロースとんかつ <先勝> 179kcal
 <b>8</b> 箸が進む オニオンハンバーグ <仏滅> 464kcal	 <b>9</b> 和牛使用! すき焼き風コロッケ <大安> 372kcal	 <b>10</b> ジューシーな味わい 照焼チキン <赤口> 330kcal	 <b>11</b> ご飯が進む 鮭の塩焼き <先勝> 336kcal	 <b>12</b> 身がホクホクな ビーフコロッケ <友引> 284kcal
 <b>15</b> 洋食屋さんの デミグラスコロッケ <大安> 345kcal	 <b>16</b> 身がしっかり! シマホッケの塩焼き <赤口> 428kcal	 <b>17</b> ねぎたれがかかった 炭火焼きチキン <先勝> 375kcal	 <b>18</b> 箸が進む ジャージャー麺 <友引> 345kcal	 <b>19</b> サクサク食感の フライドチキン <先負> 233kcal
 <b>22</b> 大人も大好き エビフライ <先勝> 409kcal	 <b>23</b> 食べ応えのある 味噌とんかつ <友引> 192kcal	 <b>24</b> ベーコンがたっぷり入った カレーフライ <先負> 229kcal	 <b>25</b> 骨なし! こだわりの さわらの塩焼き <仏滅> 226kcal	 <b>26</b> ご飯によく合う チキン南蛮 <大安> 219kcal

## &lt;旬の食材:ごぼう&gt;

ごぼうは原産地の中国から朝鮮半島を経由して薬草として渡来。日本で野菜として作物化された珍しい野菜です。世界中でも、野菜として食用にしている国はほとんどありませんが、日本では独特の香りと渋味あふれる素朴な味わいが、古くから愛されています。

ごぼうは、野菜の中でもトップクラスの食物繊維を含んでいます。食物繊維以外にも、強い抗酸化作用のあるタンニンなどポリフェノールが多く含まれているため、風邪予防やアンチエイジングなどに効果があります。ほかにも高血圧予防によいとされるカリウムや、貧血予防によいとされる葉酸も含まれています。

きんぴらや煮物、かき揚げにするほか、炊き込みご飯や豚汁など汁物に入れると風味が活きます。茹でてサラダにしても美味しいです。切り口が空気にふれると色が変わってしまうので、切ったらすぐに水にさらしましょう。ぜひ、この機会に味わってみてください。

※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

