

2026

3月

ココろ当 弁

今日の
おすすめ!



2日(月) みんな大好き!!
鶏の唐揚げ

月	火	水	木	金
<p>2 みんな大好き!! 鶏の唐揚げ 〈友引〉 544kcal</p>	<p>3 ほんのり甘い かぼちゃコロケ 〈先負〉 249kcal</p>	<p>4 箸が進む チキン南蛮 〈仏滅〉 376kcal</p>	<p>5 のり塩味の メンチカツ 〈大安〉 304kcal</p>	<p>6 ご飯が進む 回鍋肉 〈赤口〉 376kcal</p>
<p>9 二層になっている ブラックカレーコロケ 〈先負〉 301kcal</p>	<p>10 大根おろしソースの 豆腐ハンバーグ 〈仏滅〉 309kcal</p>	<p>11 ポリューム満点 厚切りロースとんかつ 〈大安〉 282kcal</p>	<p>12 食べやすい ウィンナー玉ねぎ串カツ 〈赤口〉 313kcal</p>	<p>13 ご飯が進む さばの塩焼き 〈先勝〉 365kcal</p>
<p>16 大人も大好き エビフライ 〈仏滅〉 321kcal</p>	<p>17 食欲そそる カレーコロケ 〈大安〉 363kcal</p>	<p>18 香ばしい あぶり焼きチキンステーキ 〈赤口〉 258kcal</p>	<p>19 青のり香る 白身青のりフライ 〈友引〉 303kcal</p>	<p>20 ほくほく すき焼きコロケ 〈先負〉 182kcal</p>
<p>23 ちょっと変わった 角型フィッシュフライ 〈赤口〉 339kcal</p>	<p>24 洋食屋さんの デミグラスコロケ 〈先勝〉 291kcal</p>	<p>25 ご飯が進む! 豚肉中華味噌炒め 〈友引〉 441kcal</p>	<p>26 イカがゴロゴロ入った イカメンチ 〈先負〉 395kcal</p>	<p>27 ピリッと辛い!! エビチリ 〈仏滅〉 303kcal</p>
<p>30 ちょっと甘めの あじ味鱈干しフライ 〈先勝〉 374kcal</p>	<p>31 中身ホクホク ビーフコロケ 〈友引〉 292kcal</p>	<p>旬の食材: たけのこ たけのこは、低カロリーでダイエットに適した食材です。特に不溶性食物繊維(セルロース)が豊富で便秘解消に役立ち、カリウム(余分な塩分を排出する効果)やチロシン(脳の神経伝達物質(ドーパミン)の原料となるもの)、グルタミン酸(リラックス成分や抗酸化作用がある)などの栄養素も含まれます。むくみ解消や高血圧予防、脳の活性化(やる気向上)に効果が期待できます。</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

