

2026

1月

ごろ弁 当

今月の
おすすめ!15日(木) 大人も大好き
エビフライ

月

火

水

木

金

旬の食材:れんこん

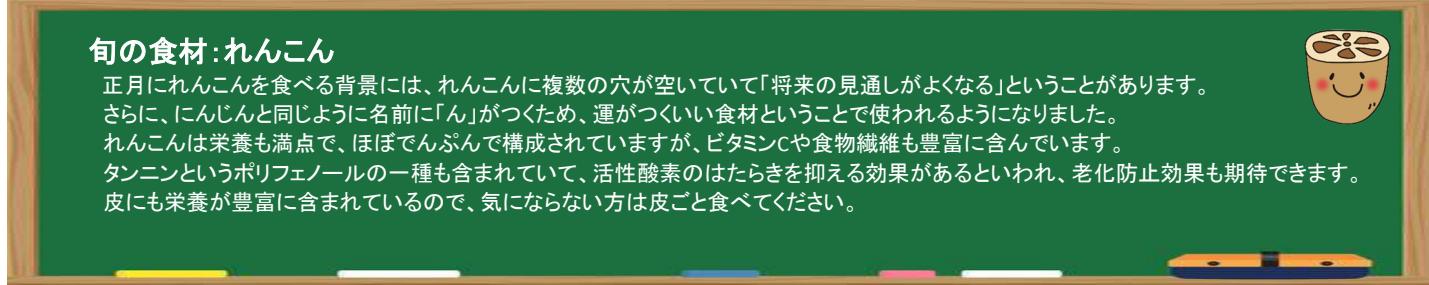
正月にれんこんを食べる背景には、れんこんに複数の穴が空いていて「将来の見通しがよくなる」ということがあります。

さらに、にんじんと同じように名前に「ん」がつくため、運がつくいい食材ということで使われるようになりました。

れんこんは栄養も満点で、ほぼでんぶんで構成されていますが、ビタミンCや食物繊維も豊富に含んでいます。

タンニンというポリフェノールの一一種も含まれていて、活性酸素のはたらきを抑える効果があるといわれ、老化防止効果も期待できます。

皮にも栄養が豊富に含まれているので、気にならない方は皮ごと食べてください。



6 みんな大好き!! 鶏の唐揚げ <仏滅> 544kcal	7 にんにくが効いたぎょうざ <大安> 303kcal	8 ほのかいのかぼちゃコロッケ <赤口> 276kcal	9 大葉が香るあじ大葉フライ <先勝> 281kcal	
12 ほのかいのコーンたっぷりフライ <仏滅> 320kcal	13 中身ホクホクビーフコロッケ <大安> 200kcal	14 たれも旨い味噌チキンカツ <赤口> 251kcal	15 大人も大好きエビフライ <先勝> 320kcal	16 甘辛旨味チキンステーキ(照焼) <友引> 329kcal
19 大根おろしソースの豆腐ハンバーグ <赤口> 397kcal	20 サクッブリッえびカツ <先勝> 328kcal	21 カニ風味のグラタンフライ <友引> 344kcal	22 和食の定番!さばの塩焼き <先負> 340kcal	23 ロコモコソースのかかったとんかつ <仏滅> 160kcal
26 身がしっかり!シマホッケの塩焼き <先勝> 289kcal	27 肉厚なメンチカツ <友引> 327kcal	28 箸が進むおろしハンバーグ <先負> 311kcal	29 ほくほくすき焼きコロッケ <仏滅> 290kcal	30 塩味のあぶり焼きチキンステーキ <大安> 266kcal

※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

