2024

12月 こころ弁当

今月の おすすめ!

20日（金） 大人様
ランチ☆

月	火	水	木	金
2 ほんのり甘い コーンたっぷりフライ <赤口> 352kcal	3 ジューシーな グリルチキンステーキ <先勝> 225kcal	4 みんな大好き とんかつ <友引> 345kcal	5 ご飯が進む 回鍋肉 <先負> 389kcal	6 甘辛旨味 チキンステーキ(照焼) <仏滅> 342kcal
大人気!				
9 大人も大好き エビフライ <先勝> 426kcal	10 香ばしい あぶり焼きチキン <友引> 365kcal	11 ホクホクな ミートコロッケ <先負> 281kcal	12 コクと旨味の ソースチキンカツ <仏滅> 332kcal	13 ピリッと辛い!! エビチリ <大安> 321kcal
				今月の おすすめ! Merry Christmas
16 食欲そそる カレーコロッケ <友引> 346kcal	17 生姜のたれがかかった 豆腐ハンバーグ <先負> 407kcal	18 食感がサクサクな メンチカツ <仏滅> 380kcal	19 甘酢あんで食べる 肉団子 <大安> 400kcal	20 大人様 ランチ☆ <赤口> 377kcal
23 洋食屋さんの デミグラスコロッケ <先負> 430kcal	24 ほくほく 肉じゃがコロッケ <仏滅> 328kcal	25 和食の定番! 鮭の塩焼き <大安> 299kcal	26 中身ホクホク ビーフインコロッケ <赤口> 339kcal	27 さっぱりとした 鶏の天ぷら <先勝> 377kcal

＜旬の食材：ごぼう＞

ごぼうは、食物繊維が非常に豊富で、腸内環境を整える効果が期待できる冬野菜です。
皮には、ポリフェノールが豊富に含まれているため、皮ごと食べることをおすすめします。
よく洗って皮ごと食べることで、調理の手間も少し減ります。

○ごぼうの下処理方法

ごぼうの表面についている土や汚れは、くしゃっとさせたアルミホイルでごぼうの表面をこすることで、簡単に取ることができます。

※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

FOOD STATION tamasei
本社事業所：大府市桃山町１丁目81番地
0562-45-5300
0120-071-559