

2026

2月

ことぶき
弁当今月の
おすすめ!16日(月) 食べ応えのある
味噌とんかつ

月	火	水	木	金
 <p>2 ポリウム満点 デミグラスハンバーグ ＜友引＞ 353kcal</p>	 <p>3 大人も大好き エビフライ ＜先負＞ 437kcal</p>	 <p>4 たれも旨い ソースチキンカツ ＜仏滅＞ 295kcal</p>	 <p>5 牛肉のあった 男爵コロッケ ＜大安＞ 383kcal</p>	 <p>6 ポリウムのある いわしフライ ＜赤口＞ 465kcal</p>
 <p>9 イカがゴロゴロ入った イカメンチ ＜先負＞ 313kcal</p>	 <p>10 みんな大好き!! 唐揚げ ＜仏滅＞ 420kcal</p>	 <p>11 ジューシーな グリルチキンステーキ ＜大安＞ 296kcal</p>	 <p>12 和食の定番! さばの塩焼き ＜赤口＞ 350kcal</p>	 <p>13 みんな大好き!! ブラックカレーコロッケ ＜先勝＞ 255kcal</p>
 <p>16 食べ応えのある 味噌とんかつ ＜仏滅＞ 209kcal</p>	 <p>17 香ばしい あぶり焼きチキン ＜先勝＞ 350kcal</p>	 <p>18 甘辛いタレが美味しい ブリの照り焼き ＜友引＞ 315kcal</p>	 <p>19 ねぎたれがかかった 炭火焼きチキン ＜先負＞ 355kcal</p>	 <p>20 きのこソースのかかった ハンバーグ ＜仏滅＞ 359kcal</p>
 <p>23 ご飯が進む 回鍋肉 ＜先勝＞ 278kcal</p>	 <p>24 旨味の詰まった なす肉詰めフライ ＜友引＞ 281kcal</p>	 <p>25 箸が進む!! ポロネーゼ ＜先負＞ 305kcal</p>	<p>26 ポリューミー もちもちフライ(肉みそ) ＜仏滅＞ 368kcal</p>	 <p>27 骨なし! こだわりの さわらの塩焼き ＜大安＞ 190kcal</p>

<旬の食材:キャベツ>

冬キャベツは、胃腸の調子を整えるビタミンU(キャベジン)、免疫力・美肌・風邪予防に役立つビタミンC、塩分排出を助けむくみを改善するカリウム、骨や歯を丈夫にするビタミンK、腸内環境を整える食物繊維が豊富で、特に寒い冬の体調管理に最適です。ビタミンCは水に溶けやすいので、調理法に注意し、芯や外葉にも栄養が豊富なため無駄なく食べることが大切です。

- ・ビタミンU: 胃の粘膜を保護、修復し、胃酸の分泌を抑える効果があり、胃炎や胃潰瘍の予防・改善に役立ちます。
- ・ビタミンC: 免疫力を高めて風邪予防に、コラーゲン生成を助け美肌効果も期待できます。抗酸化作用で老化防止にも。
- ・カリウム: 体内の塩分の排出を促し、高血圧予防やむくみ改善に効果的です。
- ・ビタミンK: 骨の形成を助け、止血作用もあります。油と一緒に摂ると吸収率がアップします。
- ・食物繊維: 腸内環境を整え、便秘解消や生活習慣病予防に貢献します。

※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

本社事業所: 大府市桃山町1丁目81番地

0562-45-5300
0120-071-559