

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

＜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

