

2020

2月

## こころ弁当

今月の

おすすめ!

17日(火) 大人も大好き  
エビフライ

月	火	水	木	金
<b>2</b> 箸が進む チキン南蛮 <友引> 334kcal	<b>3</b> 和食の定番 さばの煮付け <先負> 351kcal	<b>4</b> ほんのり甘い コーンたっぷりフライ <仏滅> 256kcal	<b>5</b> ご飯が進む おろしハンバーグ <大安> 349kcal	<b>6</b> 食欲をそそる 回鍋肉 <赤口> 378kcal
<b>9</b> 洋食屋さんの デミグラスコロッケ <先負> 336kcal	<b>10</b> 中華の定番 麻婆豆腐 <仏滅> 242kcal	<b>11</b> 旨味たっぷり 白身フライ <大安> 397kcal	<b>12</b> 食べやすい ウィンナー玉ねぎ串カツ <赤口> 270kcal	<b>13</b> ピリ辛で美味しい チキンステーキ (スパイシー) <先勝> 283kcal
<b>16</b> みんな大好き!! 鶏の唐揚げ <仏滅> 453kcal	<b>17</b> 大人も大好き エビフライ <先勝> 332kcal	<b>18</b> コクと旨味の ソースチキンカツ <友引> 333kcal	<b>19</b> 醋豚あんのかかった 肉団子 <先負> 414kcal	<b>20</b> 骨なし! こだわりの さわらの塩焼き <仏滅> 169kcal
<b>23</b> ボリューム満点 デミグラスハンバーグ <先勝> 317kcal	<b>24</b> 優しい味わい 野菜コロッケ <友引> 251kcal	<b>25</b> みりん風味の あじ味醂干しフライ <先負> 312kcal	<b>26</b> コクのある ソースとんかつ <仏滅> 207kcal	<b>27</b> ご飯が進む! スタミナ炒め <大安> 360kcal

## &lt;旬の食材: キャベツ&gt;

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: 体内的塩分の排出を促し、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

