

2026

2月

# こころ当

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