

味だより

花ぶさ 桐生店

R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
5月 12 (月)	豚肉の生姜焼き しらたきと油揚げの炒め煮 わかめときゅうりと麩の酢の物 712kcal	かぼちゃのミートソース 792kcal	ハンバーグおろしソース かぼちゃ 人参甘煮 切昆布と枝豆の炒め煮 きのこと玉ねぎのナムル 小松菜の梅醤油和え 566kcal
13 (火)	さばの山椒焼き グラタン風コロッケ 切干大根と人参の炒り煮 カリフラワーのわさびマヨ 840kcal	ウインナーのケチャップ焼き 922kcal	豚肉のトマトソース ほうれん草のごま和え 厚揚げと玉ねぎの煮物 カリフラワーのわさびマヨ アップルコンポート 659kcal
14 (水)	チキンカツ もやしと豚こまのカレー炒め ほうれん草と人参のナムル 830kcal	里芋の大学芋風 929kcal	さばの南部焼き 切り干し大根と竹輪の炒り煮 もやしと豚小間のカレー炒め 厚焼き玉子 青梗菜と桜えびの煮びたし 616kcal
15 (木)	手作り白身魚フライ 和風スパゲティ ブロッコリーと人参のごま和え 765kcal	大根田楽 828kcal	鶏肉のタンドリー焼き ひじきとお豆のサラダ じゃが芋のスープ煮 ふきと油揚げの煮物 つきこんの煮物 587kcal
16 (金)	ポークカレー 手作りハムカツ 春雨のマヨサラダ 720kcal	目玉焼き 796kcal	豆腐のひき肉あんかけ ごぼうと人参の含め煮 春雨のマヨサラダ 大根のレモンなます 697kcal
17 (土)	焼き肉丼 791kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 856kcal	

	冷たい麺類
月	天ぷらうどん おにぎり(こぶ)
火	つけめん (味噌) おにぎり(梅)
水	たぬきうどん 稲荷付き
木	天ぷらそば おにぎり(こぶ)
金	冷し中華 おにぎり(梅)

唐揚げ弁当
974kcal
月～金 販売商品
※ 祝日除く



R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
5月 19 (月)	チキンガーリックソテー 麻婆ビーフン ひじきの和風サラダ 796kcal	マカロニグラタン 897kcal	白身魚のマリネ ブロッコリー 茄子の素焼き 麻婆ビーフン 山クラゲとレンコンのきんぴら 人参の白和え 680kcal
20 (火)	手作りエビフライ かぼちゃの煮物 わかめの中華和え 761kcal	ベイクドエッグ 812kcal	十六穀米 鶏肉の照り焼き つきこんとぜんまいの煮物 大根とさつま揚げの煮物 セロリとちくわ和え スナップエンドウと玉ねぎのフレンチサラダ 595kcal
21 (水)	白身魚の竜田揚げ 大根のカレー煮 玉ねぎとかにかまの和え物 770kcal	肉団子のチリソース 857kcal	手作りエビフライ 白滝のチャプチェ風 春菊と油揚げの炒め煮 山菜のおかか和え カリフラワーの梅にんにく和え 611kcal
22 (木)	鶏のから揚げ キャベツとウインナーのソース炒め ポテトサラダ 933kcal	シーフードパスタ 930kcal	ささみのピカタ 人参の辛味和え ほうれん草と桜えびの煮びたし さつま芋の黒ごまあん わかめとコーンのバンバンジー 623kcal
23 (金)	肉団子の酢豚風 じゃが芋の煮物 マロニーサラダ 839kcal	揚げ豆腐の胡麻だれ 1046kcal	豚肉のかば焼き 小松菜とかにかまのわさび和え 竹の子の山椒煮 がんもの含め煮 マロニーサラダ 637kcal
24 (土)	三色そばろ丼 845kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 910kcal	

☼夏季のお願い☼

これから気温が高い日が続く、
食品の傷みやすい季節となりました。

- 直射日光のあたる場所や高温多湿の室内での放置、保管はお控えください。
- 温度上昇に伴う食品事故防止の為、発泡スチロールの蓋は閉めずにお届けします。
- 屋外でのお弁当の放置はできません。
- 添加物不使用の為、14時までにお召し上がりください。

安全にお召し上がりいただけますよう
ご協力の程宜しくお願い致します

当日のご注文受付時間は

8:30～9:30

となっております。

9:30以降のご変更はお断りする場合がございます
注)FAX注文は混み合う為9:20までに
送信のご協力をお願いします

(TEL) 0277-52-6699

(FAX) 0277-52-6680



HP
2週間ごとの献立掲載
Instagram
Facebookに飛べます



Instagram
毎日8:45ごろに
当日のお弁当を
日替わりで投稿



Facebook
社員食堂提供の
日替わり定食を投稿

当日、9:30までのメニューもお選びいただけます。
ぜひ、メニュー選びにお役立てください!!

◆仕入れの都合により、献立の一部を変更する場合がございますので、ご了承下さい
◆添加物を使用していないため、直射日光を避け涼しい所に置き14時までにお召し上がり下さい

栄養士コラム

NO.28

『キムチの栄養』

キムチは韓国由来の発酵食品です。
栄養価が高く世界的に注目されており、日本でも韓国ブームや腸活などの発酵食品ブームとともに、
キムチの生産量が増えています。健康志向が高まる中、注目を集める発酵食品の一つです。
日本の食卓にもすっかり定着したキムチは、独特な辛さとうまみだけでなく、体にうれしい栄養素がたっぷり詰まっている食材です。

【キムチの栄養】

- ① 乳酸菌 | 免疫力アップ
便秘が整う、発ガンのリスクが下がる、感染症を予防する。
- ② 食物繊維 | 整腸作用
キムチに含まれる食物繊維は溶けにくい不溶性食物繊維のため、腸内の水分を吸収して便の量を増加させ、排便を促進する効果があります。
- ③ カプサイシン | 脂肪燃焼サポート
キムチの材料の一つである唐辛子には、カプサイシンが含まれています。
エネルギーの代謝が上がった状態で運動すれば、脂肪燃焼効果が高まるため、ダイエット中の人におすすめです。
- ④ ビタミンA | 目の健康維持
目の正常な機能を保ったり、皮膚や粘膜の健康を維持したりする効果があります。
- ⑤ ビタミンB群 | 代謝に不可欠
水に溶けやすい性質を持つ水溶性ビタミンで、エネルギーの代謝に関わり、疲労回復に役立ちます。女性ホルモンのバランスを整える働きもあります。
- ⑥ ビタミンC | 美肌効果
若々しく健康な体作りに欠かせないビタミンCも、キムチには豊富に含まれています。抗酸化作用もあります。
熱に弱いため、高温で加熱すると壊れてしまう恐れがあるため、生で食べるのがおすすめです。
- ⑦ カリウム | 高血圧予防
材料である白菜には、カリウムが豊富に含まれています。白菜を使ったキムチにはカリウムが豊富に含まれているので高血圧などの生活習慣病予防にもおすすめです。