

味だより

お米は全て国産米を使用しています。

花ぶさ 桐生店

R8	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
4月6(月)	白身魚のパセリフリッター しらたきのピリ辛炒め ほうれん草ナムル 659kcal	肉団子の野菜あんかけ 790kcal	手作りひれかつ ほうれん草ナムル しらたきのピリ辛炒め いとこ煮 ぜんまいと高野豆腐の煮つけ 638kcal
7(火)	グラタン風コロケ もやしと豚肉のカレー炒め カリフラワーの明太サラダ 802kcal	かぶのそぼろ煮 822kcal	鶏肉と野菜の煮物 ひじきと高野豆腐の煮物 おくらとかにかまの酢の物 カリフラワーの明太サラダ 630kcal
8(水)	ほっけの塩焼き ささみチーズフライ 麻婆豆腐 わかめとねぎの根生姜和え 782kcal	バイクドエッグ 839kcal	豚肉のカレーソース キャベツとMIXベジソテー 麻婆豆腐 もやしとザーサイ炒め 中華なます 652kcal
9(木)	手作りトンかつ じゃが芋の煮物 スパゲティサラダ 872kcal	大根のクリーム煮 934kcal	さばの葱生姜焼き きこのマリネ ほうれん草とベーコンソテー じゃがいもの煮物 三角こんにやくの煮しめ 春雨のわさび和え 604kcal
10(金)	ハンバーグバーベキューソース きんぴらごぼう 小松菜ともやしナムル 798kcal	揚げ出し豆腐 946kcal	グラタン風コロケ カリフラワーと鶏肉のトマト煮 竹の子とこんにやくの炒り煮 茄子の根生姜和え ひじきとコーンのマヨサラダ 645kcal
11(土)	釜めし 前日注文の予約制 (パック弁当) 753kcal	サラダパック 818kcal	

	鍋焼き	どんぶり
月	ためきうどん 付(鮭) 913kcal 単品 728kcal	ソースカツ丼 カロリー 776Kcal 食塩 4.2グラム
火	カレーうどん 付(梅じそ) 1148kcal 単品 963kcal	鳥の甘辛丼 カロリー 1123Kcal 食塩 3.8グラム
水	味噌ラーメン 付(鮭) 671kcal 単品 486kcal	カツカレー カロリー 867Kcal 食塩 2.2グラム
木	天ぷらそば 付(梅じそ) 655kcal 単品 470kcal	鳥重 カロリー 820Kcal 食塩 4.3グラム
金	五目うどん 付(鮭) 937kcal 単品 752kcal	玉子カツ丼 カロリー 796Kcal 食塩 2.9グラム

R8	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
4月13(月)	豚肉のにんにく味噌だれ 切干大根の炒り煮 もやしナムル 814kcal	カリフラワーと鶏肉のトマト煮 856kcal	豆腐ハンバーグ和風きのこソース マカロニサラダ れんこんと人参の炒り煮 ふきの煮しめ スナップエンドウのごま和え 671kcal
14(火)	アスパラベーコンのコロッケ 鮭の照り焼き ひじきの炒め煮 ブロッコリーの生姜醤油和え 709kcal	焼うどん 876kcal	十六穀米 ささみのホイル焼き オムレツ 大根とさつま揚げの煮物 ひじきの炒め煮 いんげんとツナの辛子和え 645kcal
15(水)	メンチカツ 大根と桜えびの煮物 和風スパゲティ 788kcal	915kcal	鶏肉のタンドリー焼き 野菜春巻き 茄子と豚肉の味噌炒め 中華風炒り豆腐 玉こんにやくの煮しめ 切干大根のナムル 642kcal
16(木)	ポークカレー 手作りハムカツ 菜の花のごま和え 692kcal	ウインナーとマッシュポテトのケチャップ焼き 786kcal	白身魚と野菜の甘みそかけ 大根のそぼろ煮 菜の花のごま和え わかめとねぎの根生姜和え 541kcal
17(金)	手作りエビフライ 春雨と竹の子の煮物 わかめと麩の酢の物 734kcal	さつま芋サラダ 828kcal	ハンバーグデミグラスソース 春雨と竹の子の煮物 鶏肉とごぼうの含め煮 がんもの含め煮 ほうれん草ときのこの和え物 608kcal
18(土)	ソースかつ丼 前日注文の予約制 (パック弁当) 764kcal	サラダパック 829kcal	

唐揚げ弁当
974kcal
月～金 販売商品
※ 祝日除く



- 鍋焼きの作り方**
- 鍋・台・固形燃料をセットします。
 - うどんつゆパック(濃縮タイプ)とお湯100CCを加えます。
 - ふたをし、固形燃料に火をつけます。
 - おおよそ15分後、おいしい鍋焼きうどんの出来あがりです。
*天ぷらうどんの具はお好みで後からのせても召し上がれます
- 味噌ラーメン/そばの作り方**
- 具と麺の入ったプラスチックの器を鍋から取り出す
 - スープ又は麺つゆとお湯150～200ccを鍋に入れる
 - ふたをし、固形燃料に火をつけます。
 - スープが煮立ったら麺と具を入れる
 - 約1分後、出来上がり
*あまり煮込まない方がおいしく召し上がれます。
*そばの天ぷらは後のせても召し上がれます
- くれぐれも、火の元にはご注意下さい。

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

『ノンカフェイン茶の効能』

ほっと一息つきたいとき、体に負担をかけずに取り入れられるノンカフェイン茶。特に、とうもろこし・はと麦・あずきを使ったお茶は、古くから健康維持に役立てられてきました。それぞれの特徴と、日々のリズムを整える効能をまとめました。

1, とうもろこしのひげ茶・コーン茶 【甘みとスッキリを両立】
ほのかな甘みで飲みやすく、食事に合うのが特徴です。
特に「ひげ」の部分を使ったお茶は、和漢の世界でも重宝されています。
*カリウムは豊富: 余分な水分や塩分の排出を助け、パンパンになりがちな足や顔をスッキリさせるサポートをしてくれます。
*食物繊維: 鉄分や食物繊維も含まれており、内側からのリズムを整えたいときにおすすめです。
☆おすすめのタイミング: 夕食時や、塩分を摂りすぎた翌朝に。

2, はと麦茶 【肌と巡りのコンディショニング】
香ばしい風味が特徴のはと麦茶は、古来より「ヨクイニン」として美容に役立てられてきました。
*美肌の味方: ターンオーバーをサポートし、肌のざらつきや調子を整える効果が期待できます。
*水分バランスの調整: 滞りがちな体の巡りをスムーズにし、重たく感じがちな体を軽くしてくれます。
☆おすすめのタイミング: 脂っこい食事の後や、お肌のターンオーバーを意識して睡眠前の水分補給に。

3, あずき茶 【ポリフェノールのカデエイジングケア】
最近特に注目を集めているのがあずき茶です。お豆の優しい香りと、力強い栄養素が詰まっています。
*ポリフェノールがたっぷり: 赤ワイン以上とも言われるポリフェノールが含まれており、酸化に負けない体づくりを助けます。
*サポニンと鉄分: 「サポニン」という成分が余分なものの排出を助け、さらに女性に不足しがちな鉄分もしっかり補給できます。
☆おすすめのタイミング: 身体をスッキリさせたい1日の始まりに。

いずれもノンカフェインなので寝る前でも安心して飲みいただけます。ホットで飲むことにより、内臓が温まり、よりリラックス効果が高まりますよ。お好みの味や、その日の体調に合わせて選んでみてはいかがでしょうか?

栄養士コラム NO.47

