

味だより

お米は全て国産米を使用しています。

花おさ

R8	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
5月 11 (月)	豚肉のにんにく味噌だれ しらたきと油揚げの炒め煮 わかめときゅうりの酢の物 705kcal	かぼちゃのミートソース 785kcal	ハンバーグおろしソース 蒸しかぼちゃ 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 561kcal
12 (火)	さばの山椒焼き グラタン風コロッケ 切干大根の炒り煮 青梗菜ときくらげの生姜和え 806kcal	ウインナーのケチャップ焼き 873kcal	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 657kcal
13 (水)	手作りチキンカツ 大根とさつま揚げの煮物 小松菜と人参のナムル 828kcal	スパゲティグラタン 926kcal	さばの南部焼き 切干大根の炒り煮 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 606kcal
14 (木)	手作り白身魚フライ 和風スパゲティ ブロッコリーの味噌にんにく和え 715kcal	鶏肉のキムチ炒め 804kcal	鶏肉のタンドリー焼き ひじきとお豆サラダ ブロッコリーの味噌にんにく和え じゃがいもの煮物 わかめとねぎの根生姜和え 612kcal
15 (金)	ポークカレー 手作りハムカツ 春雨のマヨサラダ 718kcal	目玉焼き 794kcal	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 686kcal
16 (土)	のり弁 731kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 796kcal	

R8	冷たい麺類	どんぶり
月	天ぷらうどん おにぎり(鮭)	ソースカツ丼 カロリー 776Kcal 食塩 4.2グラム
火	つけめん (味噌) おにぎり(梅しそ)	旨辛豚丼 カロリー 709Kcal 食塩 4.6グラム
水	たぬきうどん おにぎり(鮭)	カツカレー カロリー 867Kcal 食塩 2.2グラム
木	天ぷらそば おにぎり(梅しそ)	鳥重 カロリー 820Kcal 食塩 4.3グラム
金	冷し中華 おにぎり(鮭)	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
5月 18 (月)	チキンガーリック焼き 麻婆ビーフン ひじきの煮物 789kcal	マカロニカレーグラタン 876kcal	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 ちくわの煮物 山くらげとレンコンのきんぴら 681kcal
19 (火)	手作りエビフライ かぼちゃの煮物 スパゲティサラダ 752kcal	ベイクドエッグ 803kcal	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 セロリの和え物 スナップエンドウと玉ねぎのフレンチドレサラダ 588kcal
20 (水)	白身魚の竜田揚げ 大根とツナの煮物 玉ねぎとかにかまの和え物 722kcal	肉団子のチリソース 809kcal	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 614kcal
21 (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 833kcal	焼きそば 910kcal	ささみのピカタ 人参の辛味和え さつま芋の黒ごまあん ほうれん草と桜えびの煮びたし わかめとコーンのバンバンジー 622kcal
22 (金)	肉団子の酢豚風 じゃがいも煮物 マロニーサラダ 839kcal	揚げ出し豆腐の胡麻だれ 1042kcal	豚肉のかば焼き風 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
23 (土)	釜めし 753kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 818kcal	

唐揚げ弁当
974kcal
月～金 販売商品
※祝日除く



◆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時までにお召上がり下さい

当日のご注文受付時間は
8:00～9:20
となっております。
9:20以降のご変更はお断りする場合がございます
注)FAX注文は余裕を持った送信の
ご協力をお願いします
(TEL) 0277-32-4340
(FAX) 0277-32-4341

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、9:20までど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!!

おしらせ

◆5/11(月)より冷たい麺類での提供となります
※冷たい麺類の
単品はありません、セットのみ
となります。ご注意ください。
尚、普通盛り、大盛りがお選びいただけます。



◆丼ぶり 5/12(火)より
旨辛豚丼へ
変更となります



『心のリセット深呼吸』
忙しい時や、悩み事で頭がいっぱいな時、気づくと息が止まっていたり、呼吸が浅くなっていたりしませんか?
深呼吸は、どこでもタダでできる「一番簡単な心のリセット」です。

□なぜ深呼吸がいいの?
一言でいうと『脳と体をリラックスモードに強制的に切り替えるスイッチ』だからです。
深く息を吐くだけで、ドキドキした気持ちや、カチコチに固まった肩の力がフツと抜けていきます。

□難しいことは抜きにして、これだけ覚えてください。
1. まずは「ふうう～」と、5秒間吐き出す
ストローで息を吐くように、口から細く長く吐き出します。お腹の中の悪いものを全部出すイメージです。
2. 鼻から「自然に」5秒間吸う
全部吐くと、意識しなくても空気は自然に入ってきます。
3. もう一度口から5秒間吐き出す
横隔膜に溜まった空気を、少しずつ吐き出すイメージで吐ききってください。

□ポイント
「吸う」ことよりも、「吐く」ことに意識するのが大事です。
こんな時に「深呼吸」をひとつ
「焦っているなど思った時」 「考え事で行き詰まった時」
「夜、目が冴えてしまう時」 「緊張で力が入ってしまう時」
そんな時こそ、一度立ち止まって大きく息を吐き出してみてください。
お腹がふくらんだり、へこんだりするのを手で触りながらやると、より落ち着けますよ。
私も気がつくとも息を止めてしまうような悪いクセがあるので、意識的に深呼吸しています。
1日5回はしてみてください。肩の力が抜けて軽くなるはずですよ。今回は、深呼吸のお話でした。

