

味だより

お米は全て国産米を使用しています。

花ぶさ

R8	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
5月 25 (月)	ハンバーグトマトソース 切干大根の炒り煮 ほうれん草のごま和え 851kcal	ブロccoliと蒸し鶏のナムル 849kcal	鶏の七味焼き わかめとねぎの根生姜和え かぼちゃのカレー煮 セロリとハム炒め 三角こんにやく煮しめ 602kcal
26 (火)	手作りひれかつ ささみチーズフライ もやしのナムル 810kcal	かぼちゃの大学芋風 946kcal	ハンバーグバーベキューソース ブロccoli マッシュポテト れんこんのきんぴら 青梗菜とあさりのソテー 結び白滝のピリ辛煮 564kcal
27 (水)	鮭の塩焼き トマト包みメンチカツ ひじきの煮物 茄子とピーマンの油味噌 799kcal	スパゲティグラタン 906kcal	ポークソテーシャリアピンソース コーン 人参 ひじきとグリーンピースの煮物 厚焼き玉子 ふきのピーナッツ和え 607kcal
28 (木)	手作りとんかつ 大根とさつま揚げの煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 757kcal	チヂミ 822kcal	酢豚風 じゃが芋の煮物 玉こんにやく煮しめ カリフラワーの柚子胡椒和え 668kcal
29 (金)	豚肉の生姜醤油だれ 麻婆春雨 小松菜と桜えびのわさび和え 776kcal	ウインナーと マッシュポテトの ケチャップ焼き 867kcal	白身魚の甘みそかけ 茄子の素焼き 蒸しさつま芋 切昆布と高野豆腐の煮物 小松菜と桜えびのわさび和え わかめと麩の酢の物 607kcal
30 (土)	ソースかつ丼 764kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 829kcal	

	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
6月 1 (月)	さばの七味焼き グラタン風コロッケ 玉ねぎと豚肉のカレー炒め わかめとコーンのナムル 821kcal	えび団子あんかけ 844kcal	つくねの照り焼き 車麩の卵とじ 里芋の味噌煮 セロリとちくわ和え 春菊の磯辺和え 649kcal
2 (火)	メンチカツ 大根のそぼろ煮 マカロニドレッシングサラダ 856kcal	焼うどん 1003kcal	十六穀米 豚肉のにんにく胡麻だれ焼き ほうれん草ソテー 人参甘煮 大根のそぼろ煮 玉ねぎといかのカレー炒め カリフラワーピクルス 632kcal
3 (水)	手作りチキンカツ メンマとザーサイ炒め ブロccoliの梅肉和え 786kcal	ジャーマンポテト 921kcal	揚げ豆腐のかにあんかけ 蒸しかぼちゃ 春雨の梅ドレサラダ 三角こんにやくの煮しめ 小松菜とささみのポン酢和え 655kcal
4 (木)	手作り白身フライ じゃが芋の煮物 いんげんと竹輪のわさび和え 755kcal	かに風味スパゲティサラダ 887kcal	手作りひれかつ きのこのにんにく醤油煮 さつま芋サラダ ぜんまいの煮つけ ひじきとピーマンの酢の物 677kcal
5 (金)	ポークカレー さくさくメンチカツ 青梗菜とツナの和え物 706kcal	目玉焼き 782kcal	鶏肉のトマトソース いんげんのソテー マッシュポテト 切干大根の炒り煮 しゅうまい わかめとコーンのバンバンジー 668kcal
6 (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	

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!!

栄養士コラム NO.51

●人参の栄養●

人参はその鮮やかな色からも分かる通り、栄養が凝縮された緑黄色野菜の代表格です。日々の健康を支える人参の魅力をコンパクトに解説します。

①β-カロテンの含有量はトップクラス
人参の代名詞とも言えるのが『β-カロテン』です。
体内でビタミンAに変換:視力の維持。
皮膚・粘膜の健康を保ち、免疫力を高める働きがあります。
抗酸化作用:老化の原因となる活性酸素を除去し、美容や健康維持をサポートします。

②効率よく栄養を摂るコツ
人参のパワーを最大限に引き出すには、「油」と「お酢」の組み合わせが最適です。
吸収率アップ:β-カロテンは油に溶けやすい性質があるため、
油と一緒に摂ることで体内への吸収率が大幅に高まります。
お酢で栄養を守る:お酢を合わせることで、含まれる栄養素を安定させ、
より効率的に摂取できるメリットがあります。

★おすすめレシピ★
『キャロット・ラベ』
栄養を逃さず、作り置きにも便利な簡単レシピです。
1. 人参1本を細い千切りにします
(皮の近くに栄養が多いため、皮ごとがおすすめです)。
2. 和える:ボウルにオリーブオイル(大1)、お酢(大1)、
砂糖(小1/2)、塩胡椒(少々)を混ぜ、人参を入れます。
3. 10分ほど置くと味が馴染み、さらにおいしくなります。
※お好みでレーズンやくるみ、パセリ、マスタードなどを加えても美味しくいただけます。

私たちの食事に馴染みの深い野菜、人参。
食卓にオレンジ色に加わるだけで、
見た目も栄養バランスもぐっと良くなります。
ぜひ、日々の献立に取り入れてみてください。

