

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
6月 22 (月)	さばの七味焼き グラタン風コロッケ もやしとひき肉のピリ辛炒め ブロッコリーの粒マスタード和え 719kcal	焼うどん 866kcal	ハンバーグトマトソース ほうれん草とコーンソテー 人参の甘煮 切干大根の炒り煮 結び白滝の煮しめ きのこ玉ねぎのゴマドレ和え 613kcal
23 (火)	手作りチキンカツ 大根のそぼろ煮 わかめとコーンのバンバンジー 739kcal	里芋の大学芋風 796kcal	白身魚の竜田揚げ いんげんといかの中華炒め 大根のそぼろ煮 がんもの含め煮 もやしと人参のナムル 610kcal
24 (水)	鶏肉の山椒焼き マカロニサラダ キャベツときゅうりのわさび和え 737kcal	ベイクドエッグ 842kcal	十六穀米 鶏肉のトマトソース かぼちゃの甘みそかけ 春雨の梅ドレサラダ わかめと玉ねぎの根生姜和え 609kcal
25 (木)	ポークカレー 手作りハムカツ 茄子の生姜醤油 743kcal	ビーフンサラダ 817kcal	さばの照り焼き 豚肉とごぼうのきんぴら じゃが芋の煮物 ぜんまいと人参のナムル カリフラワーのピクルス 614kcal
26 (金)	手作り白身フライ ごぼうと人参の含め煮 玉ねぎとかにかまの和え物 701kcal	チヂミ 766kcal	ポークソテーシャリアピンソース マッシュポテト 三色ピーマン炒め キャベツとウインナーのソテー かにしゅうまい いんげんの胡麻和え 711kcal
27 (土)	釜めし 754kcal (パック弁当)	サラダパック 819kcal	※完全予約制 ※注文は金曜日PM14:00までお願いします ※当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい

	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 29 (月)	豚肉の生姜醤油だれ 切干大根と豚肉の中華炒め煮 おくらとちくわの胡麻酢和え 701kcal	スパゲティミートソース 805kcal	チキンピカタ 菜の花とつきこんの煮びたし ふきと高野豆腐の煮物 三角揚げの煮つけ ひじきとピーマンの酢の物 583kcal
30 (火)	肉団子のオイスターあんかけ メンマとザーサイ炒め わかめとねぎの根生姜和え 604kcal	焼きそば 686kcal	手作りひれかつ 大根のかにあんかけ 麻婆豆腐 メンマとザーサイ炒め 人参とコーンのサラダ 592kcal
7月 1 (水)	白身魚の青のりフリッター ひじきと高野豆腐の煮物 もやしときゅうりの辛子醤油和え 640kcal	ジャーマンポテト 772kcal	鮭の西京焼き ひじきと高野豆腐の煮物 筍の土佐煮 里芋の白煮 小松菜のピーナッツ和え 566kcal
2 (木)	ハンバーグバーベキューソース 大根とツナの煮物 いんげんのおかか和え 701kcal	揚げ出し豆腐 826kcal	グラタン風コロッケ オクラときのこの和え物 大根とツナの煮物 かぼちゃの煮物 わかめと玉ねぎのドレッシング和え 613kcal
3 (金)	手作りとんかつ キャベツと油揚げの炒め煮 カリフラワーの柚子胡椒和え 788kcal	肉団子のチリソース 889kcal	豚肉の香草ソテー フライドポテト 人参の甘煮 玉ねぎといかのカレー炒め 三角こんにやく煮しめ もやしときゅうりの辛子醤油和え 613kcal
4 (土)	ソースかつ丼 764kcal (パック弁当)	サラダパック 829kcal	※完全予約制 ※注文は金曜日PM14:00までお願いします ※当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい

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時までにお召し上がり下さい

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!!

☀️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

栄養士コラム NO.52

『「バナナ」の栄養と効果』

手軽に食べられるお馴染みのバナナは、実は私たちの健康とキレイを支える栄養が凝縮された優秀なフルーツです。知っておきたい4つの主な効果を、コンパクトにまとめました。

1. パワー長持ち!「優秀なエネルギー源」
種類の異なる糖質がバランスよく含まれているため、食べた直後からスムーズに吸収され、元気が長持ちします。忙しい朝の栄養補給や、運動前のエネルギーチャージに最適です。
2. おくみ・だるさを解消「カリウム」
フルーツの中でもトップクラスのカリウムを含みます。体内の余分な塩分や水分を排出してくれるため、体のおくみ対策や、梅雨時期などの重だるさの解消に役立ちます。
3. 腸内環境を整える「2つの成分」
食物繊維と、善玉菌のエサになるオリゴ糖の両方が含まれています。お通じをスムーズにし、免疫力アップや肌荒れ予防にもつながります。

★おすすめの食べ方★
・目安は1日1本: 1本約93kcalとヘルシーですが、1本/1日を習慣にするのがベストです。
・黒いボツボツ(シュガースポット)は完熟のサイン: 甘みが増すだけでなく、胃に優しくなり、免疫力を高める効果もアップします。

簡単レシピ 『基本のバナナスムージー (1人分)』

- 材料
・バナナ: 1本 (シュガースポットが出たものが甘くておすすめ)
・牛乳(または豆乳): 150ml
・氷: 2~3個 (冷たくスッキリ仕上げたい場合)
- 作り方
1. バナナは手で適当な大きさにちぎる。
2. 材料をすべてミキサー(またはブレンダー)に入れ、なめらかになるまで攪拌(かくはん)したら完成!
※バナナを事前に輪切りにして冷凍しておく、氷を入れなくても「とろっ」としたフロゼン風の濃厚なスムージーになります。

これから梅雨時期に入りちょっと元気が出ない時、
また忙しい時こそ、手軽なバナナで賢く元気を
チャージしましょう!