

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
7月 20 (月)	海の日(パック弁当) のり弁 731kcal	※御注文は7/17(金)のAM10:00までにお願ひします ※当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい * 半ライス・おかずのみのご注文はご遠慮ください	
21 (火)	オムレツの青のりフリッター 大根と桜えびの煮物 ブロッコリーのわさび醤油和え 695kcal	さしみこんにゃくの酢味噌かけ 721kcal	さばの七味焼き 刺身こんにゃくの酢味噌かけ きんぴらごぼう がんものみぞれ煮 厚焼き玉子 ビーフン海鮮ソテー 641kcal
22 (水)	手作りチキンカツ さばの照り焼き 玉ねぎと豚肉のトマト炒め 小松菜とつきこんのお浸し 687kcal	ジャーマンポテト 819kcal	豚肉の梅焼き ブロッコリー コーン 人参甘煮 大根といかの煮物 マロニーサラダ さつま揚げ煮 624kcal
23 (木)	ハンバーグトマトソース もやしと豚肉のカレー炒め わかめとコーンのパンバンジー 758kcal	ブロッコリーと蒸し鶏のナムル 794kcal	エビフライ かぼちゃの甘みそかけ 焼きそば いんげんと桜えびのソテー ふきと高野豆腐の煮物 わかめとコーンのパンバンジー 648kcal
24 (金)	肉団子の酢豚風 麻婆ビーフン いんげんの辛子和え 815kcal	ウインナーと マッシュポテトの ケチャップ焼き 906kcal	チキンピカタ 大根のかにあんかけ ひじきとツナの中華サラダ 麻婆ビーフン 玉こんにゃくの煮しめ 620kcal
25 (土)	釜めし (パック弁当) 754kcal	サラダパック 819kcal	※完全予約制 ※注文は金曜日PM14:00までにお願ひします ※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

唐揚げ弁当

月～金 販売商品
※ 祝日除く

ハンバーグ 唐揚げ弁当

月～金 販売商品
※ 祝日除く

R8	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
7月 27 (月)	メンチカツ メンマとザーサイ炒め もやしと人参ナムル 789kcal	ひじきと蒸し鶏の和風サラダ 847kcal	豚肉の生姜醤油だれ ポテトサラダ ほうれん草とコーンのソテー がんもの含め煮 きゅうりと麩の酢の物 610kcal
28 (火)	手作りアジフライ 大根とツナの煮物 さしみこんにゃくの青しそサラダ 625kcal	チヂミ 690kcal	白身魚のホイル焼き 茄子のフライ さしみこんにゃくの青しそサラダ ミートボール さつま芋の黒ごまあん 593kcal
29 (水)	豚肉の生姜醤油だれ 春雨とひき肉の炒め煮 小松菜の酢味噌和え 721kcal	かぼちゃの甘みそかけ 819kcal	十六穀米 鶏肉の七味焼き 春雨とひき肉の炒め煮 きのこ玉ねぎのトマトソース さつま揚げ煮 青梗菜のわさび和え 532kcal
30 (木)	手作りとんかつ ひじきの和風サラダ カリフラワーの柚子胡椒和え 757kcal	大学芋風 881kcal	かにクリームコロッケ いんげんとシーフードのソテー ぜんまいと油揚げの煮つけ つきこんの辛煮 春菊の磯辺和え 529kcal
31 (金)	ポークカレー 白身フライ ポテトサラダ 713kcal	オムレツミートソース 776kcal	酢豚風 ブロッコリーの塩ゆで 大根の梅酒煮 三角こんにゃくの煮しめ おくらと玉ねぎナムル 653kcal
8月 1 (土)	ソースかつ丼 (パック弁当) 755kcal	サラダパック 820kcal	※完全予約制 ※注文は金曜日PM14:00までにお願ひします ※当日のご注文・ご変更はご遠慮下さい

◆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

20日 祝日のお知らせ

祝日は完全予約制となります。

ご注文がある場合は
7月17日のAM10:00迄
にご連絡ください。

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!!

『とうもろこしの効能』

初夏の食卓や小鉢を彩る「とうもろこし」。
みずみずしい夏野菜のイメージですが、
実は夏の体調不良やだるさを予防・改善する優れた栄養バランスを持っています。

□夏バテを防ぐ「エネルギー代謝」

とうもろこしの甘みは、体内で素早くエネルギーに変わる糖質です。
さらに、そのエネルギー変換を促すビタミンB1が豊富に含まれているため、
効率よく代謝を回し、午後の仕事への疲労蓄積を防ぎます。

□腸内環境の改善とデトックス

とうもろこしの粒の表皮部分には不溶性食物繊維が豊富です。
胃腸の動きを活発にして便通を促し、体内の老廃物の排出をサポートします。

□むくみ解消に「カリウム」

体内の余分な塩分を排出し、水分バランスを整えるカリウムが含まれているため、
冷房対策や、水分を摂りすぎたときの「むくみ」の解消に役立ちます。

栄養士コラム

NO.53

電子レンジで一番カンタンな加熱法(1本分)

1. 皮を1～2枚残した状態にする。
(または皮を全部むいてラップで隙間なく包む)
2. 電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
3. 加熱後、さわれる熱さになるまで、そのまま10分ほど置いて蒸らす。
4. ラップor皮をむき、熱いうちに全体に塩をパラパラと直接振る。
(※濡らした手に塩をつけて、
とうもろこしを握るようにしてなじませるだけでもOK!)
5. 熱いうちにラップでピッチリ包んでおく
(水分が蒸発するのを防ぎ時間が経っても
粒がプリプリの状態を キープできますよ。)

