



R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
1月 13 (月)	振替休日(パック弁当) 焼き肉丼 791kcal	※御注文は1/10(金)のPM12:00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	
14 (火)	ハンバーグマトソース さばの竜田揚げ 切り干し大根の油揚げの炒り煮 マカロニサラダ 898kcal	新Wメイン さつま芋の甘露煮 996kcal	ささみのピカタ 小松菜ときのこの炒め 里芋といかの煮物 切り干し大根と油揚げの炒り煮 りんご 643kcal
15 (水)	鶏肉の山椒焼き 春雨の梅和え フライドポテトサラダ 938kcal	かぶのクリーム煮 1004kcal	十六穀米 豆腐ハンバーグ和風ソース ペペロンチーノ MIXベジ入りマッシュポテト 厚揚げと玉ねぎの煮物 いんげんとつきこんの煮物 カリフラワーの柚子胡椒和え 667kcal
16 (木)	ポークカレー 手作りハムカツ カリフラワーのフレンチドレ和え 698kcal	ココット 801kcal	鮭のホイル焼き オムレツ かぼちゃの大学芋 大根のかにあんかけ 結び白滝のピリ辛煮 618kcal
17 (金)	肉団子の中華野菜あんかけ かぼちゃの煮物 茄子の生姜醤油 826kcal	オムレツのミートソース 895kcal	とりの塩こうじ焼き 人参のじゃこラー油 ビーフンサラダ 青梗菜とあさりソテー 茄子の生姜醤油 567kcal
18 (土)	鶏ささみ天丼 848kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 912kcal	

	鍋焼き	どんぶり
月	たぬきうどん 付(昆布) 1012kcal 単品 721kcal	ソースカツ丼 カロリー- 844Kcal 食塩 3.8グラム
火	カレーうどん 付(梅) 1381kcal 単品 1092kcal	鳥の甘辛丼 カロリー- 1068Kcal 食塩 3.1グラム
水	味噌ラーメン 付(鮭) 784kcal 単品 491kcal	カツカレー カロリー- 853Kcal 食塩 3.0グラム
木	天ぷらそば 付(昆布) 671kcal 単品 380kcal	鳥重 カロリー- 781Kcal 食塩 3.3グラム
金	五目うどん 付(梅) 1052kcal 単品 763kcal	玉子カツ丼 カロリー- 781Kcal 食塩 2.4グラム

唐揚げ弁当
974kcal
月～金 販売商品
※ 祝日除く

R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
1月 20 (月)	豚肉の照り焼き 大根と桜えびの煮物 ほうれん草とつきこんの胡麻和え 664kcal	焼うどん 740kcal	手作りエビフライ ガパオ炒め 白菜とベーコンのクリーム煮 ぜんまいと油揚げの煮つけ 小松菜と桜えびのわさび和え 678kcal
21 (火)	ほっけの塩焼き グラタン風コロッケ ひじきと油揚げの煮物 いんげんの山椒和え 726kcal	Wメイン 揚げ出し豆腐 856kcal	豚肉の梅焼き 麻婆春雨 スナップエンドウのいかのソテー さつま芋の黒ごまあん わかめときゅうりの辛味和え 684kcal
22 (水)	手作りいかフライ ナポリタン 肉じゃが 865kcal	目玉焼き 938kcal	豆腐のシーフード野菜あんかけ 茄子 ブロッコリー 肉じゃが 菜の花の酢味噌和え ひじきとツナの和風サラダ 693kcal
23 (木)	ハンバーグバーベキューソース 揚げ茄子のネギソース マカロニカレーサラダ 896kcal	かぼちゃの甘みそかけ 976kcal	白身魚のカレー風味焼き 豚肉とごぼうのきんぴら 青梗菜と蒸し鶏の和え物 玉こんにやく煮しめ ひよこ豆のマリネ 593kcal
24 (金)	とり天 竹の子とひき肉の炒め煮 マロニーの中華風サラダ 814kcal	ガパオ炒め 969kcal	酢豚風 白滝ときのこのソテー レンコンの炒り煮 中華なます 579kcal
25 (土)	釜めし 756kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 820kcal	

◆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

冬季のお願い

雪の影響による
道路渋滞の発生等により
配達の遅れが想定される
ことがあります。
お客さまには
ご不便とご迷惑を
お掛けする場合がございますが、
何卒ご理解頂けますよう
お願い申し上げます。

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.20

新年あけましておめでとうございます。
本年も、こちらの栄養士コラムからは、季節毎のお役立ち情報や栄養情報、耳寄りな情報を発信して参ります。
どうぞ、よろしくお願ひいたします。
さて新年最初のコラムでは、寒いこの季節に気をつけなければいけない『ヒートショック』についてご説明させていただきます。

① ヒートショックとは?
急な気温変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることを「ヒートショック」と言います。
血圧が頻りに上がったり下がったりを繰り返すことで、心臓に負荷がかかり、脳卒中や心筋梗塞のリスクが上昇してしまうのです。
12月から2月が一番危険な季節です。誰にでも起こり得るため、しっかりと対策をすることが大切です。

② ヒートショックが起こりやすい条件
ヒートショックは温度差を感じやすい冬の浴室で特に起こりやすいとされています。
他にも、トイレや玄関、廊下など、暖まった部屋と10度以上の温度差がある場所では注意が必要です。
寒暖差を無くすことで防げます。
暖房器具を上手に使用したり、浴室を温めるために、最初の数分間だけ熱めのシャワーを高くからかけて暖めるのも効果があります。

下図は、寒い日の入浴における温度と血圧の推移です。こちらをご参考に、ご対策をいただければと思います。

