

味だより

花ぶさ 桐生店

R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当	鍋焼き	どんぶり	R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
2月 10 (月)	かぼちゃのクノーデル 鮭の塩焼き れんこんと人参の炒り煮 玉ねぎとかにかまの和え物 777kcal	目玉焼き 845kcal	鶏肉と野菜の煮物 中華クラゲ 山菜ときごMIXのソテー 玉ねぎとかにかまの和え物 579kcal	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	2月 17 (月)	メンチカツ マロニーチャプチェ ひじきとグリーンピースの煮物 772kcal	じゃーマンポテト 968kcal	豚肉のトマトソース いんげん コーン 大根の麻婆煮 がんもの含め煮 ブロッコリーのおかか和え 626kcal
11 (火)	建国記念の日(パック弁当) ロコモコ丼 811kcal	※御注文は2/8(土)のPM12:00までをお願いします ※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		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	18 (火)	手作りアジフライ じゃがいものスープ煮 もやしと鶏小間の中華炒め 724kcal	ビーフンサラダ 808kcal	豆腐のホタテ野菜あんかけ 蒸しかぼちゃ 三角揚げの煮つけ 小松菜とささみのポン酢和え 白菜とりんごのサラダ 652kcal
12 (水)	チキンバーベキューソース 八珍豆腐 さしみこんにゃくの中華サラダ 803kcal	焼きそば 894kcal	十六穀米 エビフライ 刺身こんにゃくの中華サラダ かぶのクリーム煮 厚焼き玉子 竹の子の土佐煮 660kcal	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	19 (水)	とり天 かぼちゃの煮物 春雨の中華風サラダ 785kcal	スパゲティグラタン 883kcal	ひれかつ じゃがいものカレー煮 高野豆腐の煮物 ふきのピーナッツ和え 春雨の中華風サラダ 673kcal
13 (木)	手作りエビフライ 切り干し大根と油揚げの炒り煮 ほうれん草と人参のナムル 706kcal	かぼちゃのミートソース 765kcal	スパゲティグラタン はんべんの磯辺揚げ きんぴらごぼう きのこのすき煮 玉ねぎといかのカレー炒め ほうれん草と人参のナムル 626kcal	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	20 (木)	ポークカレー 手作りハムカツ いんげんの生姜醤油和え 787kcal	かぶのそぼろ煮 846kcal	鶏肉の七味焼き いかのみどり酢 里芋のそぼろ煮 白滝の香味サラダ いんげんの生姜醤油和え 617kcal
14 (金)	豚肉のにんにくみそ焼き 大根とさつま揚げの煮物 わかめとねぎの根生姜和え 838kcal	肉団子のチリソース 832kcal	白身魚と野菜の甘酢あんかけ ひよこ豆のトマト煮 白菜とベーコンの中華炒め わかめとねぎの根生姜和え 639kcal	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	21 (金)	ハンバーグ和風ソース 炒り豆腐 菜の花と人参の胡麻味噌マヨ和え 852kcal	ベイクドエッグ 883kcal	さばの生姜照り焼き 酢ばす 信田巻き 竹の子とこんにゃくの炒り煮 アップコンポート 菜の花と人参の胡麻味噌マヨ和え 594kcal
15 (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		唐揚げ弁当 974kcal 月～金 販売商品 ※祝日除く		22 (土)	ソースかつ丼 864kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 828kcal	

◆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

冬季のお願い

雪の影響による
道路渋滞の発生等により
配達が遅れが想定される
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.22

「大根の栄養」

冬の代表的な野菜のひとつ、大根は日本の台所に欠かせない食材です。
美味しいのはもちろん、高い栄養価や健康効果が注目されています。
大根の含まれる栄養素は以下の通りです。

ビタミンC	強力な抗酸化作用を持つ
食物繊維	お腹の調子を整える
葉酸	血液を作る働きを持つ
カリウム	血圧を下げる効果を持つ
イソチオシアネート	強力な殺菌作用と抗酸化作用を持つ

しかも、大根には栄養素だけではなく、豊富な酵素が含まれています。
大根に含まれるさまざまな酵素には、食物の分解を助け、胃腸の負担を軽減してくれます。
大根の酵素パワーを最大限の活かすには、生で食べるのをおすすめします。
大根おろし、千切りにしてなます、そしてサラダでたっぷりです。
また、大根の酵素にはダイエット効果も期待できるのです。
酵素により体の代謝が進み、エネルギーがうまく使えるようになるからです。
酵素の主な健康効果は、食事を栄養素に分解し、体に取り込みやすくすることです。
酵素が少なくなれば、代謝が悪くなり、冷え・便秘・風邪をひきやすくなるなど、
様々な不調を感じてしまうでしょう。

皮も葉っぱも栄養素が豊富な大根。
丸ごと食べられる、優秀なお野菜なのです。積極的に召し上がってくださいね。

