

味だより

花ぶさ 桐生店

R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
3月 10 (月)	えびかつ れんこんと人参炒り煮 小松菜の梅醤油和え 762kcal	大根の田楽 782kcal	さばのカレー焼き 鶏肉とごぼうの含め煮 ひよこ豆のトマト煮 人参しりしり かぼちゃの白和え 656kcal
11 (火)	手作りいかフライ 麻婆豆腐 いんげんとつきこんの山椒炒め 785kcal	ガパオ炒め 879kcal	茄子のハムサンドフライ 里芋といかの煮物 麻婆豆腐 中華クラゲ 春雨の梅和え 676kcal
12 (水)	若鶏のみそ焼き 春雨と竹の子の煮物 菜の花と油揚げのお浸し 764kcal	バイクドエッグ 839kcal	白身魚の中華野菜あんかけ スナッPEndウ 竹の子とさつま揚げの炒り煮 玉こんの煮しめ じゃがいものスープ煮 607kcal
13 (木)	ポークカレー 手作りハムカツ もやしとにらのナムル 752kcal	目玉焼き 828kcal	鶏肉と野菜の煮物 春菊とちくわのごま和え がんものみぞれ煮 ひじきとピーマンの酢の物 643kcal
14 (金)	手作りエビフライ 切り干し大根と油揚げの炒り煮 ブロッコリーのわさびマヨ和え 706kcal	肉団子のチリソース 798kcal	和風ハンバーグのきのこソース カリフラワーとハムソテー 切り干し大根と油揚げの炒り煮 信田煮 いかのみどり酢 617kcal
15 (土)	鶏ささみ天丼 883kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 948kcal	

	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



R6	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
3月 17 (月)	白身魚の紅生姜フリッター じゃがいものスープ煮 ほうれん草と竹輪のごま和え 723kcal	焼きそば 803kcal	鮭のムニエル 青梗菜と桜えびのソテー かぶのそぼろ煮 三角揚げのにんにく醤油煮 さしみこんにゃくの中華和え 569kcal
18 (火)	豚肉の照り焼き かぼちゃの煮物 わかめとねぎの根生姜和え 818kcal	茄子の肉味噌かけ 860kcal	揚げ豆腐のかにあんかけ ブロッコリー かぼちゃと小豆の煮物 小松菜のおひたし おくらときゅうりとわかめの酢の物 652kcal
19 (水)	とり天 メンマときのこの炒め煮 カリフラワーの梅にんにく和え 768kcal	さつま芋の甘露煮 886kcal	十六穀米 豚肉の梅みそ焼き 三色ピーマン炒め マッシュポテト メンマときのこの炒め煮 ほうれん草のごま和え 三角こんにゃく煮しめ 605kcal
20 (木)	春分の日(パック弁当) 釜めし 751kcal	※御注文は3/18(火)のPM12:00までにご利用します ※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 (金)	ほっけの塩焼き グラタン風コロッケ 大根とさつま揚げの煮物 さしみこんにゃくの青しそサラダ 646kcal	シーフードスパゲティ 753kcal	スパゲティグラタン つくねの照り焼き カリフラワーと豚肉のトマト煮 がんもの含め煮 茄子とささみのポン酢和え 693kcal
22 (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	

◆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

8:30～9:30

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!!

『はちみつ』

ハチミツは、ビタミン・ミネラルなど150種類以上の成分がバランスよく含まれ、高い殺菌効果もあることから、風邪予防や美肌に効果的と言われています。他にも多くの効能を持ち、古くから健康を助ける「生薬」としても重宝されてきました。そんなハチミツの効果・活用法についてご紹介します。

はちみつに期待される効能

- ・ 抗菌作用、抗炎症作用
- ・ 免疫機能の維持
- ・ 美容
- ・ 疲労回復
- ・ 腸内環境の改善

ハチミツにはエネルギー補給に有用なブドウ糖やスクロール(ショ糖)が含まれています。代謝に時間がかからない糖分なので、エネルギー不足の時におすすめです。また、血液や骨づくりに必要なミネラル、疲労回復に役立つビタミンも豊富です。さらに、筋肉の疲労・消耗を抑えるアミノ酸も摂取できます。毎日の疲れだけでなく、運動後の疲労感軽減、風邪症状の改善にもお勧めです。

ハチミツ大根のレシピをご紹介します

[ハチミツ大根]

- ①生の大根を2～3センチくらい用意し、1cm角くらいの角切りに。(いちよう切りでもOK)
- ②ビンやタッパーなどの清潔な保存容器に入れ、ひたひたよりも少ないくらいまでハチミツを注ぎます。
- ③ふたをして、常温で2～3時間から半日ほど置くと完成。

※厚生労働省のHPにも記載がありますが、ハチミツは1歳未満の乳児が摂取すると、乳児ボツリヌス症にかかることがあります。ほとんどの場合、適切な治療により治癒しますが、まれに死亡する場合があります。1歳未満の乳児には絶対に与えないでください。