

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	R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
3月24(月)	肉団子の酢豚風 マカロニソテー いんげんの梅マヨサラダ 846kcal	チヂミ 913kcal	白身魚の香草ソース かぼちゃ 人参 いんげん じゃが芋の煮物 厚焼き玉子 ビーフンサラダ 567kcal	ためきうどん 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	3月31(月)	豚肉の生姜焼き 大根と桜えびの煮物 マロニーサラダ 773kcal	大学芋風 919kcal	鶏の塩から揚げ ぜんまいと高野豆腐の煮つけ 里芋のかにあんかけ 信田煮 春菊の磯辺和え 660kcal
25(火)	とんかつ しらたきと油揚げの炒め煮 わかめと麩の酢の物 801kcal	目玉焼き 887kcal	豚肉の葱塩焼き 白滝と油揚げの炒め煮 山菜とハムのソテー 中華クラゲ スナップエンドウの梅和え 619kcal	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	4月1(火)	ヒレカツ きのこのすき煮 しゅうまい 761kcal	ココット 832kcal	十六穀米 ささみのピカタ きんぴらごぼう 炒り豆腐 しゅうまい ほうれん草の梅醤油和え 616kcal
26(水)	ハンバーグトマトソース 茄子の根生姜和え さしみこんにやくの中華サラダ 817kcal	かぼちゃの黒ごまあん 903kcal	鶏肉のトマトソース 花野菜ソテー 大根とホタテの煮物 もやしナムル わかめとコーンのパンバンジー 657kcal	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	2(水)	手作りエビフライ ひじきと高野豆腐の煮物 春雨の中華風サラダ 677kcal	ガパオ炒め 762kcal	白身魚の竜田揚げ甘酢あん 煮卵 ブロッコリー 切り干し大根ときのこの炒り煮 春雨の中華サラダ おくらのおかか和え 629kcal
27(木)	鶏肉の七味焼き きんぴらごぼう ブロッコリーの粒マスタード和え 829kcal	揚げ出し豆腐 941kcal	豆腐ハンバーグ和風きのこソース マッシュポテト かぶと豚肉の煮物 ひじきと人参の煮物 セロリと竹輪の和え物 601kcal	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	3(木)	さばのにんにく醤油焼き トマト包みメンチカツ キャベツと油揚げの炒め煮 もやしときゅうりの中華和え 802kcal	肉団子のチリソース 918kcal	手作りエビフライ 車麩の卵とじ キャベツと油揚げの炒め煮 切昆布と人参の煮物 さしみこんにやくの中華和え 657kcal
28(金)	鮭の南部焼き カレー包みメンチカツ 切り干し大根と高野豆腐の炒り煮 小松菜と桜えびのわさび和え 756kcal	ジャーマンポテト 941kcal	さばの味噌煮 酢ばす 小松菜と桜えびのソテー しらたきの明太子炒め 人参と油揚げのきんぴら さつま芋とほうれん草の白和え 601kcal	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	4(金)	チキンカツ 大根とかにかまの白煮 菜の花と桜えびの煮びたし 800kcal	シーフードスパゲティ 903kcal	鮭のホイル焼き つくねの照り焼き れんこんの山椒煮 人参とコーンのサラダ わかめと玉ねぎナムル 644kcal
29(土)	海苔から揚げ 776kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 828kcal				5(土)	ロコモコ風 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック	

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時までに召し上がり下さい

4/4(金)で
鍋焼きは終了となり、
4/7(月)より
冷たい麺類となります。

※冷たい麺類の
単品はありません、
セットのみとなります。
ご注意ください。
尚、普通盛り、大盛りが
お選びいただけます。

※詳しくは次号でのお知らせとなります。



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!!

『新玉ねぎの栄養』

新玉ねぎが、美味しい季節ですね。
辛味が少なくみずみずしくて食べやすい新玉ねぎ。
これは、通常の玉ねぎが日持ちをよくするために、収穫後1か月ほど乾燥させて出荷されるのに対して、
収穫後すぐに出荷されることによるものです。
新玉ねぎ(玉ねぎ)には、カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛などのミネラルがしっかり含まれています。
また、ビタミンB1・B2・B6・葉酸などが含まれます。
特に新玉ねぎに多く含まれる硫化アリルには、
血液をサラサラにする効果がありますので、
・血栓・動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞
など、血液や血管に影響する多くの生活習慣病を予防する効果があります。
また、納豆と一緒にとることで、ビタミンB1による疲労回復や不眠改善などの効果アップにもつながります。
新玉ねぎの美味しい時期にぜひ作っていただきたい、簡単レシピを紹介します。
ごはんと相性良く、お酒のおつまみにもおすすめです。

【新玉ねぎの納豆キムチ】

材料：新玉ねぎ中1玉
納豆1パック
キムチの素 大さじ1
ごま油 小さじ1
しょうゆ 適宜
卵黄 1個(お好みで)

作り方：1.玉ねぎは繊維に沿ってスライスし15分ほど置く
2.納豆はよく混ぜておく
3.ポウルに玉ねぎ、納豆、キムチの素、ごま油を入れて軽く混ぜ合わせる
4.味をみて、醤油を適宜調整する
5.お皿に盛りつけて、卵黄をトッピングする

