

味だより

花おさ 桐生店

R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当	冷たい麺類	どんぶり	R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
4月7(月)	白身魚のパセリフリッター ひじきと人参の煮物 ほうれん草と竹輪のナムル 659kcal	肉団子の野菜あんかけ 790kcal	ヒレカツ ほうれん草と竹輪のナムル ぜんまいと高野豆腐の煮つけ しらたきのピリ辛炒め いとこ煮 673kcal	月 天ぷらうどん おにぎり(こぶ)	ソースカツ丼 カロリー 844Kcal 食塩 3.8グラム	4月14(月)	豚肉のにんにく味噌焼き 里芋の煮ころがし もやしナムル 779kcal	カリフラワーと鶏肉のトマト煮 839kcal	豆腐ハンバーグ和風きのこソース マカロニサラダ れんこんと人参の炒り煮 ふきの煮しめ スナッPEndウのごま和え 671kcal
8(火)	グラタン風コロッケ もやしと豚肉のカレー炒め カリフラワーの明太サラダ 796kcal	かぶのそぼろ煮 850kcal	鶏肉と野菜の煮物 切昆布と高野豆腐の煮物 あさりと人参のガーリック炒め おくらとかにかにかまの酢の物 627kcal	火 つけめん (味噌) おにぎり(梅)	鳥の甘辛丼 カロリー 1068Kcal 食塩 3.1グラム	15(火)	ポークカレー 手作りハムカツ 菜の花のごま和え 709kcal	焼うどん 876kcal	白身魚と野菜の甘みそかけ 大根のそぼろ煮 菜の花のごま和え わかめとねぎの根生姜和え 644kcal
9(水)	鶏肉のバジルソース焼き 麻婆豆腐 わかめとねぎの根生姜和え 786kcal	目玉焼き 872kcal	豚肉のカレーソース キャベツとMIXベジのソテー 麻婆豆腐 もやしとザーサイ炒め 中華なます 660kcal	水 たぬきうどん 稲荷付き	カツカレー カロリー 853Kcal 食塩 3.0グラム	16(水)	メンチカツ 切り干し大根と人参の炒り煮 いんげんとコーンのサラダ 800kcal	茄子と豚肉の味噌炒め 937kcal	鶏肉のタンドリー焼き ブロッコリーの柚子胡椒和え 中華風炒り豆腐 切り干し大根と人参の炒り煮 さつま芋のオレンジ煮 654kcal
10(木)	とんかつ じゃが芋の煮物 スパゲティサラダ 872kcal	茄子のミートソース 921kcal	さばの葱生姜焼き きのこのマリネ ほうれん草とベーコンソテー じゃがいもの煮物 三角こんにゃく煮しめ 青梗菜とホタテのわさび和え 583kcal	木 天ぷらそば おにぎり(こぶ)	鳥重 カロリー 781Kcal 食塩 3.3グラム	17(木)	鮭の照り焼き アスパラベーコンコロッケ キャベツと油揚げの炒め煮 ブロッコリーの生姜醤油和え 769kcal	ウインナーとマッシュポテトのケチャップ焼き 858kcal	十六穀米 ささみのホイル焼き ミニオムレツ 大根とさつま揚げの煮物 結び白滝煮しめ いんげんとツナの辛子和え 515kcal
11(金)	ハンバーグバーベキューソース ビーフンサラダ きんぴらごぼう 850kcal	揚げ出し豆腐 980kcal	グラタン風コロッケ カリフラワーと鶏肉のトマト煮 茄子の根生姜和え 竹の子とこんにゃくの炒り煮 ひじきとピーマンの酢の物 623kcal	金 冷し中華 おにぎり(梅)	玉子カツ丼 カロリー 781Kcal 食塩 2.4グラム	18(金)	鶏肉のインド風焼き 春雨と竹の子の煮物 ほうれん草ときのこの和え物 739kcal	さつまいもサラダ 833kcal	ハンバーグデミグラスソース きゅうりとツナのポン酢和え 鶏肉とごぼうの含め煮 がんもの含め煮 ほうれん草ときのこの和え物 623kcal
12(土)	焼き肉丼 791kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 856kcal				19(土)	三色そぼろ 845kcal 前日注文の予約制 (パック弁当)	サラダパック 910kcal	

唐揚げ弁当
974kcal
月～金 販売商品
※祝日除く



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!!

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。



◆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

栄養士コラム NO.26

『冬キャベツ・春キャベツ』
冬と春に旬があるキャベツ。それぞれの特徴についてご紹介します。

○冬キャベツ・春キャベツのそれぞれの特徴○
[見た目]
●冬キャベツ…形は楕円で葉は固い。葉と葉の間に隙間がなくぎっしりと巻かれている。
●春キャベツ…形は球体で、葉の巻き方が緩くふっくらとしている。

[味わい]
●冬キャベツ…葉がしっかりしているため、加熱しても煮崩れしにくい。
加熱すると甘みが増すため、汁物や煮込み料理などの加熱料理に向いている。
●春キャベツ…葉が柔らかく、みずみずしいため生で食べることがおすすめ。
加熱する場合は、さっと火を通すと甘みとシャキシャキ感を両方味わえる。

[選び方]
●冬キャベツ…葉がしっかりと巻いて重たいもの
●春キャベツ…葉の巻きがふんわりとしていて軽いもの
※共通…切り口はみずみずしく、変色したり乾燥していないもの

[おすすめの料理]
●冬キャベツ…ロールキャベツ、ポトフ、もつ鍋
●春キャベツ…コールスローサラダ、即席漬物、ガーリックソテー

○キャベツに含まれる主な栄養素○
・胃酸の分泌を抑えて胃の粘膜を保護するビタミンU
・老化を防ぎ、免疫力を上げて疲労回復を促すビタミンC
・便秘の改善や腸内環境を整える働きのある食物繊維
・高血圧の改善やむくみ予防に効果的なカリウム

今が旬の春キャベツのおいしさを楽しみ味わえる、
簡単レシピをご紹介します。

【キャベツの柚子胡椒和え】
材料：春キャベツ 1/8玉(約150g)
白だし 大さじ1
柚子胡椒 小さじ1/4～1/2

作り方：1.春キャベツは一口大のざく切りにして、耐熱容器に入れ
ふんわりラップをして600w3分加熱。
2.ザルにあげて、水をきり冷ます
3.ボウルに、白だして柚子胡椒を溶いておき、
そこに2のキャベツを加えざっくり混ぜたら出来上がり
4.お好みで、塩昆布や刻み海苔をトッピングしたり、
ごま油をプラスしてもおいしいですよ


