

味だより

謹賀新年

旧年中は大変お世話になりました
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます



花おさ 桐生店

R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
12月15(月)	白身魚の竜田揚げ 春雨と竹の子の煮物 もやしのナムル 821kcal	お好み焼き 887kcal	ささみのピカタ いんげんとコーンのサラダ 春雨と竹の子の煮物 がんものみぞれ煮 わかめと玉ねぎナムル 580kcal
16(火)	手作りとなかつ つきこんと油揚げの炒め煮 スパゲティサラダ 907kcal	かぼちゃの黒ごまあん 991kcal	グラタン風コロッケ 回鍋肉 じゃが芋のスープ煮 厚焼き玉子 青梗菜ときくらげの生姜和え 656kcal
17(水)	ハンバーグバーベキューソース 里芋の煮ころがし ブロッコリーの生姜醤油和え 782kcal	揚げ出し豆腐 868kcal	手作りエビフライ ひよこ豆のトマト煮 大根とかにかまの白煮 菜の花のごま和え ひじきとピーマンの酢の物 654kcal
18(木)	手作り白身フライ 大根とかにかまの白煮 人参とわかめの酢の物 722kcal	焼うどん 868kcal	ハンバーグ玉ねぎソース コーン 人参 ブロッコリー さつま芋の黒ごまあん 竹の子とピーマンのオイスター炒め おくらと梅酢大根の和え物 613kcal
19(金)	ささみチーズフライ 鮭の塩焼き ツナとマカロニのトマトソース 切干大根と人参の炒り煮 769kcal	バイクドエッグ 824kcal	豆腐の肉味噌かけ 切干大根と人参の炒り煮 玉こんにやく煮しめ 春雨のわさび和え 613kcal
20(土)	のり弁 前日注文の予約制 (パック弁当) 780kcal	サラダパック 845kcal	
12月22(月)	豚肉のにんにく醤油だれ 麻婆春雨 マカロニサラダ 884kcal	ジャーマンポテト 1014kcal	あじの七味焼き ガパオ炒め れんこんと人参カレーきんぴら さつま揚げ煮 わかめと玉ねぎの中華和え 574kcal
23(火)	チーズメンチカツ さばのみりん焼き 人参と油揚げのきんぴら ポテトサラダ 815kcal	焼きそば 900kcal	ポークソテーシャリアピンソース マッシュポテト 茄子 肉団子と白菜の煮物 三角こんにやくの煮しめ きゅうりとホタテのフレンチサラダ 698kcal
24(水)	手作りチキンカツ じゃが芋の煮物 セロりとちくわ和え 853kcal	大根田楽 912kcal	十六穀米 メンチカツ ごぼうとつきこんの味噌煮 もやしとザーサイ炒め ミートボール わかめとコーンのバンバンジー 652kcal
25(木)	ポークカレー いかかつフライ 茄子の生姜醤油 803kcal	ウインナーとマッシュポテトのケチャップ焼き 904kcal	鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーの塩ゆで いんげんとささみの辛子和え 三角揚げの煮つけ ドレッシングサラダスパゲティ 670kcal
26(金)	手作りひれかつ かぼちゃの煮物 青梗菜の辛子和え 843kcal	ブロッコリーと蒸し鶏のナムル 916kcal	手作りひれかつ かにかまの卵とじ煮 里芋の煮ころがし 人参とコーンのサラダ 青梗菜の辛子和え 656kcal

	鍋焼き	どんぶり
月	たぬきうどん 付(鮭) 913kcal 単品 728kcal	ソースカツ丼 カロリー 776Kcal 食塩 4.2グラム
火	カレーうどん 付(梅じそ) 1148kcal 単品 963kcal	鳥の甘辛丼 カロリー 1123Kcal 食塩 3.8グラム
水	味噌ラーメン 付(鮭) 671kcal 単品 486kcal	カツカレー カロリー 867Kcal 食塩 2.2グラム
木	天ぷらそば 付(梅じそ) 655kcal 単品 470kcal	鳥重 カロリー 820Kcal 食塩 4.3グラム
金	五目うどん 付(鮭) 937kcal 単品 752kcal	玉子カツ丼 カロリー 796Kcal 食塩 2.9グラム

R7	並食弁当	上食	ヘルシー弁当
1月5(月)	メンチカツ じゃが芋のカレー煮 菜の花のごま和え 805kcal	目玉焼き 891kcal	ハンバーグデミグラスソース マッシュポテト きのこ玉ねぎのペペロンソテー マロニーサラダ 厚焼き玉子 春菊と桜えびの煮びたし 628kcal
6(火)	ささみチーズフライ 鮭の照り焼き 大根と油揚げ煮 青梗菜のナムル 676kcal	ウインナーのケチャップ焼き 781kcal	白身魚の中華野菜あんかけ ブロッコリー 茄子 大根と油揚げ煮 厚揚げ煮 きゅうりとときらげの和え物 606kcal
7(水)	豚肉の生姜醤油だれ 麻婆豆腐 ほうれん草の梅醤油和え 769kcal	大学芋風 908kcal	チキンステーキ野菜たっぷりトマトソース ひじきと枝豆の煮物 麻婆豆腐 三角こんにやく煮しめ かぼちゃのマセドアンサラダ 669kcal
8(木)	手作り白身フライ ひじきの煮物 春雨の中華風サラダ 758kcal	チヂミ 819kcal	豆腐の卵野菜あんかけ スナップエンドウ きんぴらごぼう がんもの含め煮 わかめとねぎの根生姜和え 646kcal
9(金)	手作りとなかつ れんこんと人参のペペロンソテー わかめと玉ねぎナムル 860kcal	ジャーマンポテト 992kcal	豚肉の生姜醤油だれ いんげんと竹輪の梅醤油和え さつま芋と小豆の煮物 白滝のチャップチェ風 キャベツと油揚げの炒め煮 685kcal
10(土)	三色そばろ丼 前日注文の予約制 (パック弁当) 845kcal	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 毎日8:45ごろに当日のお弁当を日替わり投稿
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!!

◆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
◆お米は全て国産米を使用しています。

栄養士コラム NO.41
『気持ちも身体もスッキリとした年越しを』
年末年始は、お餅やおせち、豪華なごちそうなど、
つつい炭水化物やタンパク質に偏りがちです
気がつけば、食物繊維やビタミン、ミネラルが不足し
「身体が重い」「胃もたれがする」といった不調を感じることも多くなります。
いつもの食事に、野菜を一品足すことを心がけて栄養の偏りを解消しましょう。

【おすすめ】
ほうれん草、小松菜、水菜、三つ葉、ネギ
これらをカットしてタッパーで保存、
小松菜やほうれん草はさっと茹でてタッパーで保存しておきお料理に添えると、
彩りも栄養も一気にアップします。
年末年始は頑張りすぎず「とにかく緑色のものを一品追加する」くらいの気軽さで大丈夫です。
2025年も残すところあとわずかとなりました。
いつも当コラムをお読みくださり、本当にありがとうございます。
慌ただしい時候ですが、どうぞご無理なさらず、
心身ともに健やかな年末年始をお過ごしください。

冬季休暇 12/27(土)から1/4(日)