

こんだてひょう

特上幕の内 5月1日~15日

●お弁当1食当たりの総カロリーを表示しています。

1日(水)
エビの天ぷら
かき揚げ
豚のみそ漬け焼
切干大根煮
春雨サラダ
941Kcal

2日(木)
エビフライ
白身魚フライ
ポークシューマイ
焼肉炒め
スバサラダ
962Kcal

3日(金)
憲法記念日

4日(土)
みどりの日

6日(月)
魚焼
クリーミーコロケ
ベーコン焼き
厚焼玉子
わがめと玉ねぎのおかが和え
916Kcal

7日(火)
エビフライ
アジフライ
赤ウインナー
いんげんのおかが炒め煮
松前風高菜キャベツ炒め
954Kcal

8日(水)
ひれかつ
豆腐きのごあん
ゴボウのごま煮
わがめおがず生善和え
トンカツソース
950Kcal

9日(木)
白身の香草焼き
とりの天ぷら
なすの天ぷら
にら饅頭
切干大根中華風
941Kcal

10日(金)
いがの四川醤油焼き
おさつフライ
大根の詰め煮
レンコンと油揚げの煮物
ハヤシ
911Kcal

11日(土)
おまかせメニュー


13日(月)
豚肉の味噌炒め
焼魚
イカかつ
レンコンの詰め煮
スバサラダ
901Kcal

14日(火)
ハムフライ
チキンベッパガーリック
やきそば
五目叩の花
マカロニケチャブ炒め
916Kcal

15日(水)
ヒレかつ
味噌つくね
大根の詰め煮
こらまんじゅう
生善燻天
904Kcal

一口メモ

サプリメントと健康

最近、サプリメントがニュースでよく話題になっています。薬と違い処方箋なしでもお店やインターネットなどで気軽に購入出来るので、服用している人も多いのではないのでしょうか。しかし気軽に買えるからと安易に使うと思わぬ副作用や逆に健康に悪影響を与える恐れがあります。現に医師によっては、あまり効果がなく、処方箋もないため適切な量の管理が難しいと言ったこともあります。健康的な生活の為に、安易にサプリメントに頼るのではなく、健康的な食事、運動、睡眠に心がけそれでも不足している物を適切な量のサプリメントで補うことが大切です。

お願い

- ◆ 電子レンジ・オーブンでの使用はご遠慮下さい。
- ◆ 食器を灰皿のかわりにしたり、食器にガムを入れないで下さい。
- ◆ 食品衛生上、午後1時頃までにお召上がり下さい。
- ◆ 仕入れの都合でメニューを変更することがあります。
- ◆ お気付の点がございましたら、係員、配達員にお申し付けください。
- 当社の使用しているお米は国産米です。



株式会社 アイチフード

〒442-0809 豊川市大橋町3丁目19番地
TEL 0533-89-7322
FAX 0533-89-8680