


# こんだてひょう 特幕の内 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。

<p>1日(水) 白身の竜田揚げ プレーンオムレツ ふりかけ ハンバーグ スパゲッティナポリタン 840Kcal</p>	<p>2日(木) 白身魚フライ カレー醤油チキンステーキ ハムのソテー ポテトサラダ 蓮根のヒリ辛煮 856Kcal</p>	<p>3日(金) 憲法記念日</p>	<p>4日(土) みどりの日</p>	<p>6日(月) 魚の塩焼き がき揚げ れんこんオレンジ煮 オニオンサラダ わかめとコーンのソテー 824Kcal</p>
<p>7日(火) コロッセ 豚の生姜焼き コーンサラダ いんげんのおかか炒め煮 ごぼうとひじきの煮物 844Kcal</p>	<p>8日(水) ビーフinコロッセ いがの竜田甘酢タレ もろこしはんぺん焼き ウインナー 麻婆春雨 836Kcal</p>	<p>9日(木) チキンフリッター ねぎ焼 シューマイ 小松菜の炒り煮 大根のマーボ風 832Kcal</p>	<p>10日(金) 魚のグリル焼 たこベジフライ レンコンと油揚げの煮物 春雨クリーミーサラダ 小松菜のみぞ和え 852Kcal</p>	<p>一口メモ <b>サプリメントと健康</b> 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は、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。</p>
<p>11日(土) おまかせメニュー </p>	<p>13日(月) 焼魚 ハムの天ぷら 小松菜のからし和え ポテトサラダ やきそば 838Kcal</p>	<p>14日(火) コーンコロッセ エビフライ コンニャクとピーマン炒め マカロニケチャップ炒め れんこんカレー風味 850Kcal</p>	<p>15日(水) ハンバーグ れんこんの天ぷら 切干大根煮 いんげんの辛炒め キャベツのゆかり和え 827Kcal</p>	

- ◆電子レンジ・オープ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時頃までにお召し上がり下さい。  
◆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