

こんだてひょう 大幕の内 1月16日~31日

●お弁当 1食当たりの総カロリーを表示しています。

16日(金) とりのみそ漬け焼き さつま芋の天ぷら レンコンの含め煮 もやしと小松菜の中華炒め 春雨サラダ 730Kcal	17日(土) おまかせメニュー 	19日(月) さばの塩焼き れんこんつくね かき揚げ 春雨の中華野菜炒め ごほうサラダ 725Kcal	20日(火) 《焼きこみご飯》 アジフライ 竹輪の天ぷら ポークビーンズ 切干大根煮 769Kcal	21日(水) たらこの唐揚げ ブレンオムレツ 揚げシューマイ バジリコスバ キャベツと挽肉甘味噌炒め 731Kcal
22日(木) 鶏ステーキ ハムステーキ インゲンのサラダ 切干大根煮 野菜炒め 740Kcal	23日(金) ぶたすき焼 厚揚げの含め煮 野菜コロッケ スパサラダ わがめ一味醤油和え 742Kcal	24日(土) おまかせメニュー 	26日(月) 豚の生善焼き カレーコロッケ 細切昆布煮 キャベツのごま炒め ポークシューマイ 730Kcal	27日(火) あじの七味塩焼き はんぺん焼 がんもどき含め煮 白菜の塩もみ 春雨の中華野菜炒め 717Kcal
28日(水) 洋風かき揚げ 海鮮ステーキ ギョウザ 大根のマーボ風 マカロニサラダ 726Kcal	29日(木) メンチカツ ニラまんじゅう レンコンのしのだ煮 小松菜のお浸し 香り竹輪焼き 725Kcal	30日(金) 鶏の照り焼き 竹輪の天ぷら けんちん煮 さつま芋の天ぷら わがめの生善醤油和え 736Kcal	31日(土) おまかせメニュー 	

ひとくちメモ

大寒

1月後半は、1年の中でも特に寒さが厳しくなる時期で、「大寒」と呼ばれる季節を迎えます。大寒は二十四節気の最後にあたり、もっとも寒くなる季節でもあります。この大寒の時期には昔から「仕込み」と呼ばれる伝統的な食品づくりが行われて来ました。味噌や醤油、日本酒などは寒い時期に仕込む事により、雑菌が繁殖しにくく品質が安定するとされています。寒い時期は、発酵が進みにくいので長い時間かけて熟成され味に深みやまろやかさが出るとされています。

1月は、厳しい寒さの中でも1年の土台となる大切な季節です。今年1年の飛躍にむけて力を蓄えていきたいですね。

お願い

- ◆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