

こんだてひょう 特幕の内 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)

ハンバーグ
プレーンオムレツ
はんぺんの天ぷら
もやし炒め
ブロッコリー

806Kcal

17日(土)

おまかせメニュー



19日(月)

カレーコロッケ
プレーンオムレツ
海鮮ステーキ
レンコンのきんぴら
マカロニサラダ

842Kcal

20日(火)

《焼きこみご飯》
メンチカツ
ポークビーンズ
切干大根煮
はんぺん

870Kcal

21日(水)

さばのごま焼
れんこんの青のり天ぷら
豚肉とザーサイ炒め
がんも
三角こんにゃく

820Kcal

22日(木)

ハンバーグ
イカキャベツフライ
ピーマン野菜塩炒め
ポテトサラダ
ねぎ焼

836Kcal

23日(金)

鶏スパイシー塩焼き
シューマイ
はんぺんの天ぷら
ゴボウの味噌煮
コーンソテー

815Kcal

24日(土)

おまかせメニュー



26日(月)

白身魚の西京味噌
シェルサラダ
かき揚げ
細切昆布煮
もやしのベッパソテー

804Kcal

27日(火)

唐揚げ南蛮
ハムのソテー
シューマイ
春雨の中華炒め
ふりかけ

808Kcal

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きました。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。

28日(水)

白身魚フライ
イカリリングフライ
レンコンと油揚げの煮物
カレースパ
キャベツ炒め

846Kcal

29日(木)

さばの塩焼き
はんぺん
高野豆腐含め煮
れんこんの天ぷら
スパケチャップ炒め

820Kcal

30日(金)

ささみチーズ風味かつ
プレーンオムレツ
焼きそば
けんちん煮
白菜のごまあえ

816cal

31日(土)

おまかせメニュー



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