

こんだてひょう

特上 幕の内

4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)

メンチカツ
プレーンオムレツ
もろこしはんぺん
ポテトサラダ
大根フレーク煮

884Kcal

2日(木)

白身の唐揚げチリソース
大根の煮物
小松菜のお浸し
鶏の塩たれ焼き
メンマのサラダ

893Kcal

3日(金)

エビの天ぷら
かき揚げ
サバの韓国風焼
五目叩の花
切干大根といんげんの煮物

916Kcal

4日(土)

おまかせメニュー



6日(月)

白身魚の醤油七味焼き
ハムクラッシュカツ
ビーフンメンチカツ
レンコンのオランダ煮
ひじきと高野豆腐の煮物

914Kcal

7日(火)

豆腐ハンバーグ
鶏焼き
牛肉コロッケ
シューマイ
筑前煮

890Kcal

8日(水)

たこペジフライ
切干大根とわがめのいり煮
小松菜のごま和え
若どりチリソース煮
赤ワインナー

896Kcal

9日(木)

豚の生姜焼き
バジリコスバ
エビフライ
切干大根とひじきの煮物
シエルサラダ

917Kcal

10日(金)

ハムフライ
大シューマイ
茄子の味噌肉炒め
ほうれん草ナムル
焼うどん

926Kcal

11日(土)

おまかせメニュー



13日(月)

鶏照焼ベツバー風味
たこキャベツかつ
サーモンフライ
スバゲティナポリタン
大根の旨煮

921Kcal

14日(火)

バターコーンコロッケ
豚丼
さばの醤油焼き
肉団子煮
ごぼうサラダ

906Kcal

15日(水)

鶏の塩から揚げ
豆腐野菜あん
プレーンオムレツ
蓮根のフレーク煮
インゲンのサラダ

907Kcal

春キャベツ

3～5月にかけて旬を迎える春キャベツですが、一般的な冬キャベツとは何が違うのでしょうか。冬キャベツは、夏に種をまき11月～3月頃に食べごろを迎えます。一方、春キャベツは秋頃に種を撒き、4～6月頃に食べごろを迎えます。どちらも、食物繊維やビタミンC、ビタミンK、カリウムなどの栄養を多く含む様々な料理に生かされています。

春キャベツの特徴は、冬キャベツに比べて葉の巻きが緩く、葉は柔らかめで、みずみずしく生食などにも向いています。主な産地は冬でも比較的温暖な愛知県の東三河、神奈川県の三浦、千葉県の銚子などです。

春キャベツのおすすめ調理方法は、甘みが強いので先ほどもお話したように、生で食べたり、簡単な和え物にするのもおすすめです。

これから旬の春キャベツ、物価高騰の昨今美味しく強い味方になってくれるかもしれませんね。

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