こんだてひょう　特幕の内　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)
アジフライ
和風スパ
こんにゃくの磯炒め
枝豆のサラダ
チキンスパイシー焼き
841Kcal

2日(木)
切身魚の西京漬け
かき揚げ
肉団子
大根煮物
ツイストサラダ
845Kcal

3日(金)
豚のカルビ焼き
海鮮ステーキ
さつま芋の天ぷら
切干大根といんげんの煮物
マカロニケチャプ炒め
830Kcal

4日(土)
おまかせメニュー

6日(月)
野菜つくね
ニラまんじゅう
かき揚げ
野菜炒め
ひじきと厚揚げ豆腐の煮物
822Kcal

7日(火)
鶏のから揚げ
ポークシューマイ
筑前煮
春雨のピリ辛炒め
マカロニサラダ
848Kcal

8日(水)
タコキャベツフライ
魚のグリル焼き
コンニャクの味噌炒め
小松菜のごま和え
春雨ゆずポン酢和え
830Kcal

9日(木)
鶏のスパイシー焼き
れんこんの天ぷら
スパゲティナポリタン
大根の味噌煮
チヂミ風はんぺん
837Kcal

10日(金)
ハンバーグ
チンゲン菜の中華ソテー
アジフライ
蓮根サラダ
大根のピリから煮
842Kcal

11日(土)
おまかせメニュー

13日(月)
鶏照焼ベッバー風味
ハムカツ
スパゲティナポリタン
わかめと油揚のさっと煮
大根の旨煮
821Kcal

14日(火)
さばの醤油焼き
コロッケ
高菜の炒りたまご
がんもどき含め煮
ごぼうサラダ
829Kcal

15日(水)
チキン南蛮
野菜炒め
ポークシューマイ
インゲンのサラダ
カレースパ
850Kcal

ひとくちメモ　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み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て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。

食のリスク管理認定　愛知県

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