

こんだてひょう 大幕の内 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。

<p>1日(水)</p> <p>鶏ごま天 もろこしはんぺん チリ団子 大根のフレーク煮 春雨のヒリ辛炒め</p> <p>726Kcal</p>	<p>2日(木)</p> <p>鶏の照り焼き れんこんの天ぷら 扇はんぺん 切干大根煮 マカロニツナ炒め</p> <p>720Kcal</p>	<p>3日(金)</p> <p>焼肉 竹輪のカレー醤油焼き スパゲティナポリタン かき揚げ 大根サラダ</p> <p>743Kcal</p>	<p>4日(土)</p> <p>おまかせメニュー</p> 	<p>6日(月)</p> <p>さばの醤油焼き バターコロッケ ポークシューマイ ひじき煮 春雨のヒリ辛炒め</p> <p>720Kcal</p>
<p>7日(火)</p> <p>ハンバーグ デミグラソース 赤ワインナー れんこんのカレー天 マカロニサラダ</p> <p>738Kcal</p>	<p>8日(水)</p> <p>カレールウフライ 豆腐の中華あんかけ風 焼きギョウザ コンニャクのきんぴら風 春雨サラダ</p> <p>746Kcal</p>	<p>9日(木)</p> <p>豆腐ハンバーグ ささみのごま天 切干大根とひじきの煮物 いんげんの辛炒め シエルサラダ</p> <p>755Kcal</p>	<p>10日(金)</p> <p>ハムポテトフライ えびつみれ団子 れんこんごま天ぷら ほうれん草のナムル 春雨の中華野菜炒め</p> <p>740Kcal</p>	<p>11日(土)</p> <p>おまかせメニュー</p> 
<p>13日(月)</p> <p>鶏ちゃん炒め風 大根の旨煮 コンニャクの生煮煮 春雨サラダ れんこんのごま天ぷら</p> <p>727Kcal</p>	<p>14日(火)</p> <p>豚丼 ハムステーキ 切干大根煮 わがめの酢の物 スバサラダ</p> <p>737Kcal</p>	<p>15日(水)</p> <p>メンチカツ ブレーンオムレツ 牛蒡はんぺん甘辛炒め インゲンのサラダ わがめとコーンのソテー</p> <p>730Kcal</p>	<p>春キャベツ</p> <p>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。</p> <p>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、千葉県銚子などです。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	

お願い

- ◆電子レンジ・オープンでの使用をご遠慮下さい。
- ◆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