

APRIL

4

2025.4.14~4.30
てんきゅう弁当
日替わりメニュー

【今月のぜひ食べてもらいたいメニュー】

23(水)

自分でご飯にのせて作る
台湾の風薫るルーロー飯



ご飯にのせて
ルーロー飯!



髪伸びかけおつき

【新人管理栄養士おつきちゃんのタンパク質を追い求める日々】

こんにちは! ようやく春が始まり社会人2年目!
今年1月から伸ばしかけの前髪は現在目の下3センチおつきです!

★スーパーフルーツ「サジー」とは!??★

今回もおつきがハマっている飲み物シリーズ第3弾!! サジージュースについてご紹介します
サジーとはグミ科の植物です。お菓子のグミじゃありません! オレンジ色の小豆くらいの
大きさに200種類以上もの栄養素が詰まっており、スーパーフルーツ
と呼ばれています。その中でサジーは鉄分量が多く、おつきは鉄分補給を
目的に飲んでます! また鉄分の吸収を高めるビタミンCも含まれており、
手軽に効率よく鉄分を摂取できるのです。おつき的には夕食後に飲むと
一日の疲れが取れて朝すっきり起きられる気がします。(気がします)
味はすっぱめの甘酸っぱい味です。気になる方はぜひお試しあれ!!



サジー美人おつき

*** MON *** ** TUE *** ** WED *** ** THU *** ** FRI *** **

14日 河北名物ソースカツ
△ポテトチーズフライ
359kcalたんぱく質14.7g 塩分3.3g



21日 エビフライ・ヒレカツ・アジフライ
のパワー!!ミックスフライ定食
484kcalたんぱく質16.2g 塩分2.3g



28日 ジューシー鶏唐揚げ
コロケ
433kcalたんぱく質15.5g 塩分3.4g



15日 鶏西京焼き
コロケ
364kcalたんぱく質15.9g 塩分3.4g



22日 グリルハンバーグ
チキン大葉チーズ巻きフライ
406kcalたんぱく質15.8g 塩分3.4g



29日 昭和の日



16日 八宝菜を超えた九宝菜
三陸産サーモンマヨフライ
321kcalたんぱく質15.2g 塩分3.7g



23日 自分でご飯にのせて作る
台湾的香气魯肉飯
408kcalたんぱく質14.3g 塩分2.0g



30日 シーフードカレー
エビカツ
341kcalたんぱく質16.1g 塩分3.1g



17日 メンチカツ
ホッケ焼き
422kcalたんぱく質19.3g 塩分3.7g



24日 トンテキ
トリから
394kcalたんぱく質19.3g 塩分2.8g



18日 ガパオライスの具・パッタイ
目玉オムレツ
483kcalたんぱく質16.0g 塩分2.3g



25日 ごはんがすすむ
豚キムチ炒め
394kcalたんぱく質12.9g 塩分3.2g



・お弁当は高温多湿をさけ、当日午後2時までに召し上がりください。 ・ごはん(340kcal)は国産米を使用しております。
・仕入れの都合上、一部メニューが変更になる場合がございます。 ・食物アレルギーには対応しておりませんので何卒ご了承ください。
・お弁当の容器は電子レンジには対応していません。 ・土曜、日曜、祝日はおまかせメニューでお届けいたします。

TEL 0237-41-0123
FAX 0237-41-0111

株式会社 天童給食センター

営業時間 平日・土曜・祝日 8:00~17:00
※年末年始・ゴールデンウィーク・お盆を除く