

6

MON

2025.6.16~6.30

てんきゅう弁当
日替わりメニュー

【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！最近買った大容量コチュジャンで料理のレパートリーを増やしたいおつきです！

★おつき、パンケーキを食べたい★

最近栄養の話題と関係のないコラムが多いのですが、上司からはそれがおつきの良さだからもっと肩ひじ張らず自分を出していこー！と言われ若干困惑しています。なので今回は約10年ぶりに買ったホットケーキミックスについてお話しします。おつきはパンケーキが大好きです。そして定期的にパンケーキ欲がきます。それでよく母や友達を誘って食べに行くのですが、先日は予定が全く合わず。。。ぐぬぬぬ、悔しい、でもパンケーキ食べたい、、、！？、よし！作るか！ ということでホットケーキミックスとこしあん、ホイップクリームを買い、お店パンケーキを再現！ さっそく食べてみると、ん、何か物足りない。なんでだろうと考えていると1人でせつせと4枚のパンケーキを焼き、あんことホイップをトッピングし、黙々と食べる。あまりに切ない。まず皿！パン祭りのやつ！食べてるテーブル！っていうか冬こたつだし！ううっ(悲)。。。やっぱり誰かと一緒に食べてあの美味しさとふわふわな幸せを分かち合うことがパンケーキの醍醐味なんだなーと実感したおつきでした。



写真：実際作ったパンケーキ

TUE

WED

THU

FRI

16日

取っ手がついて食べやすい
フライドチキン
475kcalたんぱく18.2g塩分2.1g

人気
メニュー

17日

ハムカツ
子持ちSHISHAMO焼き
465kcalたんぱく25.9g塩分3.5g



18日

フリッターえびの
チリソースがけ
373kcalたんぱく24.4g塩分2.5g

人気
メニュー

19日

海鮮中華うま煮
イカカツ
333kcalたんぱく17.5g塩分2.8g



20日

鶏唐揚げ
国産とりつくね
361kcalたんぱく25.1g塩分2.2g

人気
メニュー

23日

えび天と野菜天の
盛り合わせ
349kcalたんぱく11.4g塩分1.0g



24日

白身カレイ唐揚げの
甘辛あんかけ
371kcalたんぱく26.2g塩分2.7g

新
メニュー

25日

シーフードカレー
コク旨仕立てポークカツ
383kcalたんぱく17.4g塩分2.7g

人気
メニュー

26日

ヤンニョムチキン
チヂミ
409kcalたんぱく25.4g塩分2.7g

人気
メニュー

27日

麻婆ナス
サバフライ
368kcalたんぱく17.3g塩分2.0g

新
メニュー

30日

長崎産アジフライ
ハンバーグ
432kcalたんぱく17.9g塩分3.4g



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

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

- ・お弁当は高温多湿をさけ、当日午後2時までにお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おりません。
- ・土曜、日曜、祝日はおまかせメニューでお届けいたします。

株式会社 天童給食センター