

## 新生活、こわばった体を労わる食事

新しい環境や生活がスタートする4月。知らず知らずのうちに緊張が続く時期ですね。春は気候の変化も大きく、自律神経が乱れやすい季節でもあります。そんな時こそ食事の時間を「ただの栄養補給」から「自分をいたわる時間」へ。食欲のない朝にはおみそ汁やスープなど温かい水分で胃腸を動かすことで、自律神経を「活動モード」へ優しく切替えてくれます。また一定のリズムで噛む動作は、幸せホルモン（セロトニン）を分泌させ、ストレスを和らげる効果があります。忙しい日々の中でも、一口の美味しさを感じる「心の余白」を大切にしましょう。



名古屋市南区豊田2-15-12  
TEL 052-692-2500  
FAX 052-692-2503

**営業時間**  
(月曜日から金曜日)  
午前8時30分  
～ 午後4時  
  
定休日 毎週土曜日・日曜日  
及び祝祭日



# 4月



水		木		金	
1日	2日	3日	4日	5日	6日
470 kcal	476 kcal	465 kcal	476 kcal	463 kcal	472 kcal
<b>白身魚フライ</b>	<b>牛肉ミンチカツ</b>	<b>エビカツ</b>	<b>揚げ春巻き 餃子・焼売</b>	<b>ロースとんかつ</b>	<b>野菜コロッケ</b>
炭火焼つくね串 だし醤油焼うどん 根菜のどて煮 カニカマと青梗菜の中華風浸し	豆腐と野菜のハンバーグ和風ソースかけ レンコンと竹輪のきんぴら炒め 豚肉と白菜のクリーム煮 もやしの中華和え	ポロニアソーセージトマトソースかけ ポークカレー 彩り野菜の煮浸し つきこんにゃくのきんぴら炒め	ソース焼きそば 麻婆茄子 大根菜のごま和え 結びこんにゃくと竹輪煮	カレー風味のビーフソテー きんぴらごぼろ 野菜と挽肉のトマトソース煮 高野豆腐の詰め煮	ジャキジャキのお豆腐ステーキ中華風ソース 切干大根の五目煮 ホイコーロー 小松菜の煮浸し
6日	7日	8日	9日	10日	11日
476 kcal	474 kcal	469 kcal	478 kcal	459 kcal	472 kcal
<b>中華風甘辛タレ メンチカツ</b>	<b>オニオンマトソース ハンバーグ</b> <small>人気メニュー</small>	<b>揚げ春巻き 餃子・焼売</b>	<b>ロースとんかつ</b>	<b>野菜コロッケ</b>	<b>黒胡椒 ベーコンカツ</b>
豆腐と野菜の和風うま煮 アジの照り焼き ただのこ鶏そぼろ炒め 糸こんにゃくの炒め煮	カレーコロッケ 筑前煮 小松菜ともやしのナムル コーンポテトサラダ	ソース焼きそば 麻婆茄子 大根菜のごま和え 結びこんにゃくと竹輪煮	カレー風味のビーフソテー きんぴらごぼろ 野菜と挽肉のトマトソース煮 高野豆腐の詰め煮	ジャキジャキのお豆腐ステーキ中華風ソース 切干大根の五目煮 ホイコーロー 小松菜の煮浸し	根菜のそぼろ煮 野菜のペペロンチーノソテー いんげんきんぴら炒め ガバオ風とりそぼろ炒め
13日	14日	15日	16日	17日	18日
463 kcal	472 kcal	470 kcal	464 kcal	481 kcal	472 kcal
<b>チキンカツ</b>	<b>黒胡椒 ベーコンカツ</b>	<b>鶏の唐揚げ</b>	<b>ハムステーキ トマトソース</b>	<b>ジューシー メンチカツ</b>	<b>自家製みそタレ みそカツ</b>
カニカマ入り中華うま煮 ひじきの五目煮 高菜油炒め ねじり蒟蒻の甘辛煮	根菜のそぼろ煮 野菜のペペロンチーノソテー いんげんきんぴら炒め ガバオ風とりそぼろ炒め	甘辛タレ肉団子 チャプチェ すき煮 菜の花のからし和え	クリームフライ <small>野菜たっぷり</small> けんちん汁風煮 豚キムチ風炒め ジャーマンソテー	マーボー豆腐 さきごぼろの甘辛炒め ブロッコリーサラダ 里芋と竹輪の味噌煮	豚大根煮 菜の花のナムル 白菜と竹の子の和風うま煮 がんも煮
20日	21日	22日	23日	24日	25日
472 kcal	475 kcal	483 kcal	468 kcal	474 kcal	480 kcal
<b>北海道男爵 牛肉コロッケ</b>	<b>アジフライ</b>	<b>自家製みそタレ みそカツ</b>	<b>白身魚の 天ぷら</b>	<b>ごろっと カニカマフライ</b>	<b>ハンバーグ キーマカレーソース</b>
豚肉ともやしの中華うま煮 サバの黒胡椒焼き レンコンのカレー風味きんぴら キャベツとザーサイのピリ炒め	ミニハンバーグ照り焼きソース 塩たれやきそば サイコロ高野の彩り煮 糸こんにゃくのそぼろ煮	豚大根煮 菜の花のナムル 白菜と竹の子の和風うま煮 がんも煮	千切り野菜の信田煮 茄子のみそ炒め ただのこ入りさつま揚げ煮 こんにゃくと山菜のごま煮	鶏さきみフライ 焼きビーフン おでん煮 大根菜の煮浸し	ごぼろと竹輪のきんぴら炒め 野菜コロッケ 小松菜のごま和え 豚肉とキャベツのピリ炒め
27日	28日	29日	30日	31日	
480 kcal	467 kcal	昭和の日	477 kcal	お客様へお願い	
<b>ハンバーグ キーマカレーソース</b>	<b>イカカツ</b>	<b>休業日</b>	<b>厚切り ハムカツ</b>	お弁当箱は電子レンジ に対応しておりません。 温める際は、別のお皿など に取り出し温めてください。	
ごぼろと竹輪のきんぴら炒め 野菜コロッケ 小松菜のごま和え 豚肉とキャベツのピリ炒め	ミートソースかけオムレツ 根菜と豚肉のクリーム煮 切干大根と山菜の五目煮 もやしの塩たれ炒め		マーボー春雨 大豆ひじき煮 菜の花のごま和え 甘辛タレ肉団子	 DO NOT MICROWAVE	

※弊社は、米国产米を使用しています。  
※衛生上、午後1時までにお召し上がりください。  
※カロリーはおかずのみ表示です。ご飯（約350kcal）  
仕入れの都合により、メニューが変更となる場合があります。予めご了承ください。

