April 4月

株式会社 エッセン

〒525-0041　滋賀県草津市青地町987-1
TEL : (077) 565-4871 FAX : (077) 565-6441
URL :https://e-essen.co.jp
Email :administrator@e-essen.co.jp

青地営業所　〒525-0041　滋賀県草津市青地町987-1　TEL : (077)567-5536　FAX : 566-2921
矢橋営業所　〒525-0066　草津市矢橋町1835　TEL : (077)565-5975　FAX : 565-1181
水口営業所　〒528-0057　甲賀市水口町北脇1032　TEL : (0748)62-2040　FAX : 62-2356
近江八幡営業所　〒523-0014　近江八幡市西宿町184-1　TEL : (0748)38-5218　FAX : 38-5219
彦根営業所　〒522-0029　彦根市地蔵町87番地1　TEL : (0749)23-9543　FAX : 23-0991
久御山営業所　〒613-0024　久御山町森三丁30-1　TEL : (075)631-1077　FAX : 631-1177
木津営業所　〒619-0214　木津川市木津奈良道18-1　TEL : (0774)73-5198　FAX : 73-5197

月曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質
	kcal	g	g
1日 NEW ゆずこしょう高菜とベーコンのパスタ チンゲン菜中華和え	382	17.0	18.7
8日 シンプルに美味しい！ 和風チキンカツ ハンバーグ 糸コンパスタ 根菜煮	300	17.8	16.5
15日 お肉屋さんの 手作りコロッケ 揚豚ケチャップがらめ チンゲン菜ナムル 高野煮 衣サクサクだよ～	390	17.4	20.0
22日 エッセン風 のり弁 白身フライ　生姜ごぼう 竹輪天　ポテトサラダ	331	17.3	17.8
29日 昭和の日			

火曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質
2日 ソース付き メンチカツ オムレツ さつま芋サラダ チリビーンズ	383	16.9	21.0
9日 ＼栄養満点／ 豚すき煮 カニクリーミーコロッケ スパゲティサラダ 金平ごぼう	370	18.1	17.5
16日 コチュジャンつけてネ 肉味噌ビビンバ チヂミ えび豆煮 ペッパーマカロニサラダ	375	16.3	16.1
23日 中華の王道！ 酢豚＆春巻 ハムカツ わかめ酢の物	352	16.8	17.4
30日 スパイシーで旨い！ ブラックカレーコロッケ つくね 昆布山菜煮 コーン甘煮	345	16.2	16.9

水曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質
3日 豚肉グルグル～ アスパラチーズ巻き ちらし春雨 竹輪ごま炒め煮 やみつきキャベツ	325	16.0	17.1
10日 ☆再登場☆ ポテトサラダフライ ヤンニョムチキン 若竹煮 小松菜ごま和え	348	16.3	16.5
17日 良質たんぱく質 鮭塩焼き定食 かき揚 筑前煮 菜の花からし和え	339	16.2	17.9
24日 焼きそば たこ焼き 茄子南蛮	363	17.9	18.3

木曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質
4日 さば塩焼定食 かき揚 菜の花旬菜煮 軟骨入り鶏だんご	339	16.4	19.1
11日 カルシウム豊富！ あじ竜田揚げ南蛮 えびカツ しゅうまい キャベツゆかり和え	328	17.2	17.2
18日 ピリ辛がクセになる アラビアータ風 ハムたまペッパーフライ かぼちゃサラダ 人参シリシリ	389	17.5	20.6
25日 あなたはどっち派！？ アジフライ 醤油　or　タルタル コーンクリームコロッケ ひじき煮	300	16.2	16.5

金曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質
5日 タルタルソース付 エビフライ 豚ロース串カツ ひじき豆煮 パクチョイおかか和え	339	16.5	17.4
12日 きのこあんかけ ハンバーグ 畑のビーフサラダ 大根煮 カリカリ梅ご飯	344	16.4	17.1
19日 みんな大好き♡ 鶏むね唐揚げ 竹輪ピリ辛サラダ 切干大根煮 こんにゃくおかか煮	349	16.9	18.0
26日 ★今日は贅沢に★ 天ぷら盛り合わせ マカロニサラダ カレービーンズ 十六穀米ご飯	349	16.4	18.3

土曜日	エネルギー	たんぱく質	脂質
6日 ウインナー入り♪ ポトフ風 ベーコンマヨカツ フルーツサラダ ワケギのヌタ	390	16.4	24.9
13日 棒棒鶏 牛肉コロッケ ゴボウサラダ	339	16.9	17.6
20日 お久しぶりです！ ピリ辛豚しゃぶ風 イカカツ コーンサラダ れんこん金平	380	17.3	18.4
27日 みそ付☆ チキンカツ じゃがいもキッシュ 大根煮 パクチョイナムル ケチャップかけ	341	16.8	17.2

●材料入手の関係でメニューが一部変わることがありますので、その際はご了承ください。●毎日お届けするランチは、食品衛生上、当日の午後1時30分迄にお召し上がりください。●陽の当たらない風通しの良い場所に保管してください。●弁当容器のまま電子レンジにかけないでください。●献立は成人の栄養目標量（エネルギー/380kcal・蛋白質/20g・脂質/25g・塩分3g）を目安に作成しています。●カロリー数は、おかずのみの数値です。ライスは、約400kcalです。●お米は国産米を使用しています。

エイプリルフール～嘘をついても良い日～

4月1日はエイプリルフールで、「嘘をついても良い日」です。
どこでいつ始まったのかは諸説ありますが、日本では大正時代に欧米から伝わり広まったとされています。
「嘘をついても良い」と言っても、相手を傷つけたり不幸にしたりするような嘘ではなく、
くすっと笑える程度の嘘や冗談で相手を笑わせるのがこのエイプリルフールの本来の楽しみ方です。
また、「嘘をついて良いのは午前中だけ」というルールが日本でも広まりつつありますが、
これはイギリス発祥のルールのようです。

入園・入学・入社 おめでとうございます！

日本では4月1日から新年度が始まるため、入学式や多くの入社式は4月に行われます。
新生活は楽しみでもありますが、不安はつきものです。
新たな環境でがんばる方がいたら、ぜひサポートをしてあげてください。
そしてエッセンのお弁当を食べて、不安も吹き飛ばしましょう♪

エッセンなぞなぞ

①これが表す食べ物はなんでしょうか 「はひ4へほ」

②「とけい」はなんじでしょうか？？

今月の答え

①麩菓子
は行の「ふ」が「4(し)」になっているので…
[「ふ」が「し」 → ふがし → 麩菓子]となります。

②3字
「とけい」は3文字なので、「3字」が正解です。

今月のスペシャル弁当

お花見弁

500円
4/17(水)
締切　4/11(木) 13:00
※予約制