

2018年

# tokusimaya通信 4月号

(有) 徳島屋

<http://www.tokushimaya.net>

〒652-0846

神戸市兵庫区出在家町2-6-23

☎ (078) 651-2577 Fax (078) 681-7269



## 4月おすすめメニューの紹介



- 4月 2日(月) 大きいあじフライ
- 5日(木) 手作りコロッケ
- 10日(火) 手作りミンチ団子酢豚風
- 12日(木) 徳島屋名物ふわかつ
- 20日(金) 3種のチーズ入りささみフライ
- 23日(月) 手作り鶏からあげ
- 27日(金) 味噌かつ

Spring



管理栄養士の  
ワンポイント情報



### 目指せ!!

## 野菜1日 350g



生活習慣病を予防し、いつまでも健康でいるためには毎日の食生活が肝心です。毎日、野菜を350g摂取することが勧められています。

野菜は健康な食生活を送るうえで重要な位置づけであり、1日350g以上の野菜を取ることが目標とされています。野菜を350gとると、1日に必要とされる食物繊維や各種ビタミン群、β-カロテンや葉酸など、野菜から摂取すべき栄養素をほぼ満たせます。また、同じ量の他の食品を食べるよりも、エネルギー摂取は抑えられる傾向にあります。

徳島屋では、一食当たり約100gの野菜量のお弁当を提供しております。

# 春

## 行楽弁当

行楽弁当、500円より  
予約お待ちしております!!  
新人歓迎会等にご利用ください



写真弁当：1,100円(税別)

