

# ジェイテック 社員食堂

## 今日の井

(日替わり井)



当社の社員食堂の  
メニューを定期的にご紹介！  
地元企業が提供する  
多種多様なメニューが魅力です！

### おすすめをご紹介 Vol.45

※日替わり井には、みそ汁とサラダが付きます

2022年11月21日(月)

#### 蒸し牛肉のおろしねぎ井

牛肉を蒸して調理することで脂を落とし、大根おろしとネギであえることでとてもさっぱりと仕上げたあっさり系の牛井です。ダイエット中の人でも満足のできる一品です。



2022年11月24日(木)

#### 鶏肉の塩麩オクラ井

皮はパリッと、身はジューシーに焼き上げた鶏モモ肉に、塩麩とオクラを合わせた特製のソースを絡めました。オクラと塩麩はどちらも腸内環境を整えてくれる食材なので、便秘や肌荒れに悩んでいる方にもピッタリの井です。



2022年11月25日(金)

#### 豚しゃぶ肉とキノコのトマト煮井

豚肉ときのこをたっぷりのトマトで煮込んだ一品です。豚肉ときのこの旨味がぎゅっと凝縮され、スープに溶け込みご飯との相性抜群の井に仕上がりました。



～ジェイテック社員食堂は協力会社の方もご利用頂けます～