



並ランチメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

| 日付 | 月 3月28日 | 火 3月29日 | 水 3月30日 | 木 3月31日 | 金 4月1日 | 土 4月2日 |
|----------|--|--|--|---|---|---|
| 料理名 | チキンカツ ジャンボしゅうまい 切干煮付 コーンサラダ その他数品 | 天ぷら盛合せ 五目大豆煮 若布と花麩の酢の物 紅葉卸 その他数品 | 他人丼風煮 スパゲティマトソース ホタテ風味フライ もやしゴマ酢和え その他数品 | カレイ唐揚げチリソース クリームシチュー ツイストマカロニサラダ 小松菜お浸し その他数品 | イカカツ じゃが芋とコーンのマヨ焼 ひじき煮 春雨ゴマドレサラダ その他数品 | ハムサンドフライ 油揚げと牛蒡の味噌煮 枝豆サラダ 磯わかめ その他数品 |
| 熱量(kcal) | エネルギー809kcal たんぱく質20.3g | エネルギー780kcal たんぱく質21.8g | エネルギー681kcal たんぱく質18.4g | エネルギー780kcal たんぱく質19.1g | エネルギー902kcal たんぱく質13.9g | エネルギー712kcal たんぱく質13.7g |
| 塩分(g) | 脂質26.6g 塩分3.1g | 脂質14.2g 塩分2.2g | 脂質12.1g 塩分3.1g | 脂質24.2g 塩分2.8g | 脂質34.3g 塩分3.1g | 脂質19.3g 塩分2.7g |
| 日付 | 4月4日 | 4月5日 | 4月6日 | 4月7日 | 4月8日 | 4月9日 |
| 料理名 | たれメンチカツ 麻婆春雨 銀ダラ味噌醤油焼 れんこんサラダ その他数品 | 海鮮大焼売 手作りかき揚げ 細切昆布煮 ポテトサラダ その他数品 | 野菜コロッケ マカロニグラタン ビーフシチュー ひじきサラダ その他数品 | 豚すき焼風煮 たらこスパ みそ味つくね 若布コールスローサラダ その他数品 | ハンバーグマトソース カニしぐれフライ 金牛牛蒡 大根サラダ その他数品 | アジフライ 粉吹き芋 筍煮 大根レモン風味 その他数品 |
| 熱量(kcal) | エネルギー792kcal たんぱく質18.5g | エネルギー673kcal たんぱく質13.2g | エネルギー842kcal たんぱく質14.8g | エネルギー634kcal たんぱく質17.5g | エネルギー635kcal たんぱく質17.7g | エネルギー707kcal たんぱく質19.4g |
| 塩分(g) | 脂質20.1g 塩分3.3g | 脂質14.6g 塩分2.9g | 脂質27.1g 塩分4.3g | 脂質8.9g 塩分3.4g | 脂質11.0g 塩分3.6g | 脂質9.5g 塩分2.5g |
| 日付 | 4月11日 | 4月12日 | 4月13日 | 4月14日 | 4月15日 | 4月16日 |
| 料理名 | 自身フライマトソース 蒸ししゅうまい 細切昆布味噌煮 春雨サラダ その他数品 | ヒレカツ 南瓜のマスタードマヨ焼 ひじき大豆煮 マカロニサラダ その他数品 | 天ぷら盛合せ 金平れんこん カニサラダ 紅葉卸 その他数品 | 酢豚風煮 焼そばチリソース 海老風味鹿の子揚げ 若布ゴマドレサラダ その他数品 | 網目ハンバーグ照焼 目玉焼きフライ 大根煮 ツナサラダ その他数品 | イカカツ あらめ煮 もやし中華酢 いんげん塩昆布和え その他数品 |
| 熱量(kcal) | エネルギー790kcal たんぱく質18.5g | エネルギー876kcal たんぱく質19.5g | エネルギー753kcal たんぱく質13.7g | エネルギー767kcal たんぱく質18.0g | エネルギー793kcal たんぱく質17.4g | エネルギー653kcal たんぱく質15.2g |
| 塩分(g) | 脂質20.5g 塩分3.5g | 脂質29.9g 塩分2.5g | 脂質11.4g 塩分2.5g | 脂質14.2g 塩分3.6g | 脂質24.7g 塩分3.0g | 脂質13.9g 塩分2.9g |
| 日付 | 4月18日 | 4月19日 | 4月20日 | 4月21日 | 4月22日 | 4月23日 |
| 料理名 | 牛肉カレーメンチ福神漬入 野菜コンソメ煮 海鮮チヂミ 若布サラダ その他数品 | 黒胡椒香るハムステーキ じゃが芋と枝豆のマヨ焼 切干煮付 春雨中華酢 その他数品 | 豚丼風煮 一口棒ぎょうざ 梅しパンテー 生野菜サラダ その他数品 | 厚切豚ロース生姜焼 筍山菜煮 たこ焼 シェルサラダ その他数品 | 鶏マヨカツ 大根当座煮 菜の花天 もやしゴマ酢和え その他数品 | 手作り春巻 ウィンナー キャベツと油揚げの煮物 れんこんサラダ その他数品 |
| 熱量(kcal) | エネルギー733kcal たんぱく質13.9g | エネルギー839kcal たんぱく質18.4g | エネルギー622kcal たんぱく質18.6g | エネルギー735kcal たんぱく質16.8g | エネルギー693kcal たんぱく質15.8g | エネルギー726kcal たんぱく質13.4g |
| 塩分(g) | 脂質20.4g 塩分3.3g | 脂質29.0g 塩分3.2g | 脂質8.2g 塩分3.2g | 脂質21.0g 塩分2.7g | 脂質12.3g 塩分3.3g | 脂質20.8g 塩分2.6g |
| 日付 | 4月25日 | 4月26日 | 4月27日 | 4月28日 | 4月29日 | 4月30日 |
| 料理名 | カレイ唐揚げマトソース プレーンオムレツ ポテトサラダ ひじき煮 その他数品 | ポークカレー ヒレカツ ミニペンネパジリコ コーンサラダ その他数品 | 天ぷら盛合せ 黒酢肉団子 五目大豆煮 若布の酢の物 その他数品 | ベーコンマヨカツ 海老入水餃子 銀ダラ味噌醤油焼 細切昆布煮 その他数品 | ハンバーグ照焼 フライドポテトピザ焼 クリームシチュー ツイストマカロニサラダ その他数品 | カレーコロッケ ジュシー肉しゅうまい 厚焼玉子 枝豆サラダ その他数品 |
| 熱量(kcal) | エネルギー747kcal たんぱく質20.5g | エネルギー757kcal たんぱく質17.5g | エネルギー773kcal たんぱく質23.4g | エネルギー751kcal たんぱく質14.6g | エネルギー820kcal たんぱく質17.8g | エネルギー839kcal たんぱく質18.9g |
| 塩分(g) | 脂質17.2g 塩分3.0g | 脂質21.9g 塩分2.7g | 脂質15.4g 塩分2.5g | 脂質21.6g 塩分3.0g | 脂質22.9g 塩分4.2g | 脂質27.0g 塩分2.9g |

＊ 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ＊ 安全上、賞味期限は午後2時までとさせていただきます。
 ＊ 食器を灰皿に使用したり、ガム等を捨てたりしないで下さい。
 ＊ 弊社のお米は、国内産の物を使用しております。

簡単！腸内環境を整える食事術

◎自宅での食事で

- ・ごはんを炊くときに、水溶性食物繊維が豊富な大麦をプラス
- ・漬物やキムチなど、保存のきく発酵食品を冷蔵庫に常備
- ・熱に強い納豆菌。納豆は炒めものなどの料理にアレンジするのもgood
- ・間食や食後のデザートにヨーグルトをチョイス。リンゴや柑橘類のジャム、はちみつをかけるのがおすすめ

◎外食＆中食で

- ・選ぶなら野菜が多いメニューや和定食がgood
- ・食事に味噌汁をプラス。わかめなどの海藻類が入った味噌汁がおすすめ
- ・サラダのドレッシングは玉ねぎを使ったドレッシングをチョイス
- ・コンビニでランチを買うなら、もずくやひじきの煮物、きんぴらごぼうなどの副菜をプラスして