

# 並ランチメニュー

TEL 053-445-0300  
 IP 050-3784-2976  
 FAX 053-445-0366  
 URL <http://www.f-towa.com>

日付	月 3月30日	火 3月31日	水 4月1日	木 4月2日	金 4月3日	土 4月4日
料理名	<b>鶏むね唐揚</b> 野菜コンソメ煮 ミニペネサラダ 干しエビ香るキャベツ天	<b>カニグラタン</b> 磯辺ささみフライ ひじき煮 もやし中華酢	<b>豚すき焼き風煮</b> ひとくちアジフライ 明太スパゲティ 若布ごまドレサラダ	<b>天ぷら盛合せ</b> キャベツと油揚げの煮物 コーンサラダ 紅葉卸	<b>目玉焼きフライ</b> ポークビーンズ 蓮根サラダ 白菜ごま和え	<b>野菜つくね生姜焼</b> ハッシュポテト 細切昆布味噌煮 大根レモン風味
	エネルギー670kcal たんぱく質15.7g 脂質18.3g 塩分2.9g	エネルギー592kcal たんぱく質13.2g 脂質10.4g 塩分2.8g	エネルギー589kcal たんぱく質15.0g 脂質8.2g 塩分3.1g	エネルギー712kcal たんぱく質13.6g 脂質19.0g 塩分2.1g	エネルギー684kcal たんぱく質16.9g 脂質18.5g 塩分2.0g	エネルギー590kcal たんぱく質11.9g 脂質9.1g 塩分3.4g
日付	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
料理名	<b>ささみフライ</b> エビ水餃子 クリームシチュー 若布と花麩の酢の物	<b>鶏ももの塩胡椒焼</b> 菜の花オムレツ 切干大根味噌煮 マカロニのオーロラソース和え	<b>じゃが芋味噌マヨ焼</b> ミニ白身フライ 金平蓮根 春雨ごまドレサラダ	<b>たっぷりベーコンカレーフライ</b> 白菜としめじの煮物 ひじきサラダ ほうれん草ごま和え	<b>親子丼風煮</b> トマトチーズスパゲティ 枝豆サラダ ミニさつま揚	<b>バターコロッケ</b> 八宝菜 ツナマリネ うぐいす豆
	エネルギー581kcal たんぱく質14.6g 脂質8.9g 塩分2.9g	エネルギー650kcal たんぱく質19.2g 脂質16.5g 塩分2.5g	エネルギー736kcal たんぱく質14.3g 脂質23.7g 塩分2.7g	エネルギー619kcal たんぱく質11.8g 脂質16.9g 塩分2.3g	エネルギー663kcal たんぱく質17.8g 脂質17.1g 塩分2.6g	エネルギー686kcal たんぱく質14.8g 脂質12.8g 塩分1.6g
日付	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
料理名	<b>梅肉入りチキンカツ</b> 南瓜のそぼろ煮 春雨サラダ チンゲン菜ごま和え	<b>ハンバーグ塩だれ焼</b> だし巻玉子 細切昆布煮 ツイストマカロニサラダ	<b>天ぷら盛合せ</b> キャベツと竹輪の煮物 青のりポテトサラダ 抹茶塩	<b>酢豚風煮</b> 豆腐ナゲット サワークリームスパソテー カニサラダ	<b>マカロニグラタン</b> ミニカレーコロッケ 五目大豆煮 紅白生酢	<b>ハムカツ</b> 春雨チリソース煮 蓮根ネギごまドレサラダ 辛子きくらげ
	エネルギー676kcal たんぱく質13.5g 脂質14.6g 塩分2.7g	エネルギー634kcal たんぱく質15.7g 脂質17.0g 塩分2.7g	エネルギー652kcal たんぱく質15.5g 脂質16.6g 塩分1.8g	エネルギー733kcal たんぱく質16.3g 脂質11.4g 塩分3.4g	エネルギー676kcal たんぱく質14.3g 脂質11.4g 塩分3.1g	エネルギー683kcal たんぱく質11.1g 脂質17.6g 塩分3.6g
日付	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
料理名	<b>三角春巻</b> 豆腐ハンバーグ生姜焼 野菜コンソメ煮 明太マカロニサラダ	<b>ビーフカレー</b> バジリコスパソテー ツナサラダ 帆立風味フライ	<b>ロースとんかつ</b> ミニ四角玉子とじ 焼ビーフン 牛蒡サラダ	<b>南瓜と枝豆のマヨ焼</b> 味噌味つくね 若竹煮 コーンマリネ	<b>アジフライ</b> 高菜入饅頭 白菜と油揚げの煮物 蓮根ごまドレサラダ	<b>揚焼売</b> ほうれん草オムレツ 大根煮 若布サラダ
	エネルギー628kcal たんぱく質11.6g 脂質17.6g 塩分2.4g	エネルギー699kcal たんぱく質14.5g 脂質20.3g 塩分3.0g	エネルギー647kcal たんぱく質14.6g 脂質15.7g 塩分2.5g	エネルギー706kcal たんぱく質13.7g 脂質20.9g 塩分1.9g	エネルギー618kcal たんぱく質12.9g 脂質15.2g 塩分2.1g	エネルギー684kcal たんぱく質14.1g 脂質16.6g 塩分1.9g
日付	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
料理名	<b>チキンカツ</b> 細切昆布味噌煮 ポテトサラダ だし巻玉子	<b>コーングラタン</b> ミニ野菜コロッケ ひじき大豆煮 もやしごま酢和え	<b>豚丼風煮</b> 青じそスパゲティ 若布コールスローサラダ 蓮根天	<b>天ぷら盛合せ</b> キャベツと油揚げの煮物 シエルサラダ 紅葉卸	<b>イカフライ</b> 山東エビ入水餃子 ポークビーンズ 蓮根サラダ	<b>手作り春巻</b> 麻婆白菜 カニマリネ 穂先メンマ
	エネルギー617kcal たんぱく質15.5g 脂質12.6g 塩分2.2g	エネルギー650kcal たんぱく質15.0g 脂質13.0g 塩分3.0g	エネルギー607kcal たんぱく質16.6g 脂質11.6g 塩分2.8g	エネルギー746kcal たんぱく質13.3g 脂質21.1g 塩分2.1g	エネルギー689kcal たんぱく質19.9g 脂質17.1g 塩分2.0g	エネルギー589kcal たんぱく質11.1g 脂質12.9g 塩分2.3g

\* 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。

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

- 健康づくりは朝ご飯から
- 規則正しく毎日を過ごしていくためには一日の始まりである朝ご飯は欠かせません。
- 朝ご飯は胃袋を満たすためだけでなく、もっと大切な役割があります。
- 1. 脳のエネルギーを作る
- 脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。お米はブドウ糖の源になるでんぷん質を多く含んでいるので、朝ご飯にはぴったりです。
- (でんぷん質を多く含む食品はお米の他にも、パン、スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、バナナなどがあります。)
- 2. やる気と集中力が出る
- 朝ご飯でブドウ糖をしっかり吸収した脳は、仕事や勉強に良い影響を及ぼすことが分かっています。