



ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日
料理名	骨取メバルの照焼 小松菜お浸し 高野豆腐の煮物 ミレービスケット かき揚丼	水餃子 焼ビーフン 白菜の中華旨煮 ごま団子 ビビンバ丼(錦糸玉子)	ツナグラタン 目玉焼きフライ 蒸し鶏マヨサラダ みかんシロップ漬 こぎつね御飯	豆腐ハンバーグの生姜焼 白菜からし和え 茄子味噌煮 きなこわらび餅 散らし寿司	チキン南蛮 大豆ミートの挽肉カレー かにマヨ和え いちごブチケーキ もち麦御飯	肉野菜の味噌炒め 高菜入饅頭 若布の梅酢和え いちご風味大福 かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦
	エネルギー: 537kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 12.6g 食塩: 2.5g	エネルギー: 540kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 9.1g 食塩: 4.4g	エネルギー: 579kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 15.3g 食塩: 4.2g	エネルギー: 578kcal たんぱく質: 13.2g 脂質: 15.7g 食塩: 5.4g	エネルギー: 600kcal たんぱく質: 15.8g 脂質: 20.3g 食塩: 3.6g	エネルギー: 522kcal たんぱく質: 13.5g 脂質: 8.8g 食塩: 2.9g
日付	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日	2月6日	2月7日
料理名	ハムベーコンクランチカツ ツナサラダ コーンクリームシチュー いちごブチシュー ピラフ	ヒレカツ マカロニ棒棒鶏ドレ和え 油揚の金平 どうぶつえんゼリー 助六寿司	サワラの照焼 三色サラダ きのこ玉子とじ煮 黒糖わらび餅 鶏飯	白身魚と豆腐のしんじょうくずあんかけ ボイル野菜ごまドレサラダ じゃが芋と椎茸の煮物 チョコブチケーキ ブルコギ丼	茄子ミートグラタン イカフライ かにサラダ パインシロップ漬 さけ御飯	豚生姜焼き 蒸しゅうまい 蒟蒻のピリ辛煮 ミニよもぎ餅 ゆかり御飯
アレルギー	卵・小麦・えび・かに	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
	エネルギー: 556kcal たんぱく質: 17.1g 脂質: 17.8g 食塩: 6.2g	エネルギー: 562kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 13.2g 食塩: 4g	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 19.5g 脂質: 11.5g 食塩: 4.2g	エネルギー: 585kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 16.2g 食塩: 3.4g	エネルギー: 589kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 19.4g 食塩: 3.2g	エネルギー: 550kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 11.3g 食塩: 3.8g
日付	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日
料理名	鶏ももの塩だれ焼 シェルマカロニトマドレ和え 切干煮付 アニマルビスケット 五目寿司	チキンピカタ風 白菜三杯酢 さつま芋いとこ煮 ピピピチーズ ひじき御飯	ツナマヨフライ ほうれん草お浸し 白菜と油揚げの煮物 はちみつブチケーキ 干し海老と枝豆御飯	えびフライ ポテトサラダ 野菜トマト煮 アップルミニゼリー きのこピラフ	野菜肉巻き蒲焼 れんこんマヨサラダ チャプチエ風 ミニピンク餅 メンマの甘辛丼	塩だれ焼肉 えびかつ ミニペンネサラダ ヨーグルトゼリー 明太子御飯
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび
	エネルギー: 508kcal たんぱく質: 14g 脂質: 11.5g 食塩: 4.1g	エネルギー: 575kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 12.1g 食塩: 4.4g	エネルギー: 533kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 15.1g 食塩: 2.6g	エネルギー: 541kcal たんぱく質: 12.7g 脂質: 14g 食塩: 4.8g	エネルギー: 507kcal たんぱく質: 11.4g 脂質: 7.9g 食塩: 2.8g	エネルギー: 534kcal たんぱく質: 13.5g 脂質: 15.6g 食塩: 2.2g
日付	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日
料理名	野菜とひじきの豆腐照焼 菜の花辛子和え 筍山菜煮 グレープミニゼリー 味噌カツ丼	天ぷら盛り合わせ 五目大豆煮 紅葉卸し 抹茶ブチシュークリーム かにちらし寿司	じゃがいものマヨネーズ焼 ねぎ入オムレツ おくらなめ茸和え ピーチゼリー 竹の子御飯	サーモンマヨフライ エビマヨサラダ 白菜としめじの煮物 フルーツ寒天 若布と御飯	豚ロースの塩だれ焼 春雨ごまドレサラダ きのこクリーム煮 キャラメルブチケーキ お豆と雑穀御飯	チンジャオロース ミニ手作り春巻 細切昆布煮 キャンディーチーズ のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに
	エネルギー: 571kcal たんぱく質: 16.7g 脂質: 13.3g 食塩: 3.8g	エネルギー: 600kcal たんぱく質: 15.6g 脂質: 15g 食塩: 3.9g	エネルギー: 581kcal たんぱく質: 12.4g 脂質: 19.3g 食塩: 4.3g	エネルギー: 523kcal たんぱく質: 12.7g 脂質: 12g 食塩: 3.7g	エネルギー: 530kcal たんぱく質: 15.2g 脂質: 15.4g 食塩: 3.3g	エネルギー: 566kcal たんぱく質: 14.9g 脂質: 17.8g 食塩: 2.9g
日付	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28日
料理名	ささみフライトマトソース カニマリネ キャベツコンソメ煮 いちご風味大福 若菜と梅しそ御飯	ミニ野菜コロッケ ひじきサラダ うの花炒り煮 きなこわらび 散らし寿司	ミニハンバーグ照焼 じゃが芋の煮物 メイプルブチケーキ かき揚丼	サバの竜田揚 大豆ミートケチャップ煮 みかんシロップ漬 もち麦御飯	みそ味つくね 小松菜ソテー ¹ 焼ビーフン ごま団子 五目御飯	肉野菜の味噌炒め 高菜入饅頭 枝豆サラダ ミレービスケット かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
	エネルギー: 551kcal たんぱく質: 9.4g 脂質: 9.1g 食塩: 3.2g	エネルギー: 546kcal たんぱく質: 17.5g 脂質: 12.5g 食塩: 4.4g	エネルギー: 600kcal たんぱく質: 12.9g 脂質: 13.3g 食塩: 2.9g	エネルギー: 600kcal たんぱく質: 18.2g 脂質: 19.9g 食塩: 2.7g	エネルギー: 525kcal たんぱく質: 14.6g 脂質: 9.3g 食塩: 4.8g	エネルギー: 539kcal たんぱく質: 16.1g 脂質: 14g 食塩: 2.7g

 安全上、賞味期限は午後2時までとさせて頂きます。
 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。
 栄養価表示には、主食の栄養価も含まれています。
 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。

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はんは欠かせません。

朝ごはんは胃袋を満たすためだけではなく、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ぶん質を多く含んでいるので、朝ごはんにはぴったりです。

(でんぶ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

朝ごはん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。