

上ランチメニュー

月	火	水	木	金	土
日付 6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
料理名 <b>イカ寄せフライ</b> 野菜肉巻き蒲焼 若竹煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	とんかつごま味噌だれかけ だし巻き玉子 切干大根洋風煮 枝豆サラダ その他数品	<b>豚すき焼き風煮</b> ねぎ塩スパゲティ 大根サラダ 豆腐ナゲット その他数品	<b>じゃが芋の香草マヨ焼</b> フライドチキン 金平牛蒡 春雨コールスローサラダ その他数品	<b>天ぷら盛合せ</b> キャベツとさつま揚げの煮物 ツナマリネ 抹茶塩 その他数品	<b>バターコロッケ</b> コーンピースオムレツ ひじき煮 蓮根サラダ その他数品
熱量(kcal) エネルギー714kcal たんぱく質17.6g	エネルギー813kcal たんぱく質17.9g	エネルギー622kcal たんぱく質15.8g	エネルギー874kcal たんぱく質17.3g	エネルギー659kcal たんぱく質15.8g	エネルギー777kcal たんぱく質18.0g
塩分(g) 脂質17.7g 塩分2.5g	脂質23.7g 塩分4.3g	脂質8.6g 塩分4.3g	脂質33.5g 塩分4.1g	脂質15.8g 塩分2.1g	脂質22.8g 塩分4.2g
日付 7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
料理名 <b>アジフライ</b> 海鮮大焼売 筍煮 春雨サラダ その他数品	<b>ビーフカレー</b> ふっくらオムレツ たらこスパゲティ 若布コールスローサラダ その他数品	グリルハンバーグデミソースかけ 切干煮付 ミニペンネサラダ わらび餅 その他数品	<b>きざみ大葉のチキンカツ</b> 厚焼玉子 白菜と油揚げの煮物 絹ごし豆腐 その他数品	<b>マカロニグラタン</b> タレメンチ ポークビーンズ 蓮根ごまドレサラダ その他数品	<b>スチームチキン生姜焼</b> 枝豆オムレツ 大根当座煮 コーンマリネ その他数品
熱量(kcal) エネルギー746kcal たんぱく質17.9g	エネルギー701kcal たんぱく質15.3g	エネルギー823kcal たんぱく質20.5g	エネルギー673kcal たんぱく質16.7g	エネルギー825kcal たんぱく質20.8g	エネルギー682kcal たんぱく質19.5g
塩分(g) 脂質24.1g 塩分3.2g	脂質18.4g 塩分3.5g	脂質27.2g 塩分3.6g	脂質16.8g 塩分3.4g	脂質23.1g 塩分4.6g	脂質14.9g 塩分2.5g
日付 7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
料理名 <b>野菜肉巻きフライ</b> 豆腐ステーキ照焼 クリームシチュー 若布サラダ その他数品	カレー唐揚げ甘酢あんかけ フラワーオムレツ 金平牛蒡塩味 春雨ごまドレサラダ その他数品	<b>南瓜と枝豆のマヨ焼</b> イカフライ 切干大根味噌煮 野菜マリネ その他数品	<b>天ぷら盛合せ</b> キャベツと油揚げの煮物 明太マカロニサラダ 紅葉卸 その他数品	<b>親子丼風煮</b> バジリコスパゲティ カニサラダ みかんシロップ漬 その他数品	<b>コロッケピザ焼</b> ジュシー肉焼売 筍山菜煮 ひじきサラダ その他数品
熱量(kcal) エネルギー717kcal たんぱく質16.0g	エネルギー660kcal たんぱく質18.0g	エネルギー851kcal たんぱく質19.1g	エネルギー809kcal たんぱく質18.4g	エネルギー720kcal たんぱく質20.7g	エネルギー818kcal たんぱく質17.6g
塩分(g) 脂質21.8g 塩分3.7g	脂質15.5g 塩分3.3g	脂質27.1g 塩分3.2g	脂質27.1g 塩分2.7g	脂質17.5g 塩分3.1g	脂質25.3g 塩分3.7g
日付 7月20日 ☀	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
料理名 <b>揚げ餃子チリソースかけ</b> ほうれん草オムレツ 八宝菜 若布と花麩の酢の物 その他数品	<b>カニグラタン</b> チキンカツ 五目大豆煮 蓮根ネギごまドレサラダ その他数品	グリルハンバーグオニオンソースかけ 金平蓮根 ねぎ入り厚焼玉子 コーンサラダ その他数品	<b>豚丼風煮</b> サワークリームスパゲティ 大根サラダ 春の筍焼売 その他数品	<b>白身フライ</b> 野菜つくね山賊焼 白菜としめじの煮物 マカロニオーロラソース和え その他数品	<b>手作り春巻</b> チキンピカタ風 南瓜のそぼろ煮 ツナマリネ その他数品
熱量(kcal) エネルギー604kcal たんぱく質14.6g	エネルギー827kcal たんぱく質22.1g	エネルギー804kcal たんぱく質20.5g	エネルギー663kcal たんぱく質19.7g	エネルギー745kcal たんぱく質18.5g	エネルギー726kcal たんぱく質18.8g
塩分(g) 脂質9.8g 塩分2.4g	脂質23.8g 塩分3.7g	脂質27.9g 塩分4.4g	脂質9.6g 塩分3.4g	脂質16.9g 塩分3.8g	脂質15.4g 塩分3.2g
日付 7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
料理名 <b>サーモンフライ</b> 豆腐ハンバーグ塩ダレ焼 ひじき煮 春雨サラダ その他数品	<b>ハムカツ</b> オムレツ 野菜コンソメ煮 青のり入ポテトサラダ その他数品	<b>鶏すき焼き風煮</b> トマトバジルスパゲティ 枝豆サラダ 豆腐ナゲット その他数品	<b>茄子ミートグラタン</b> 和風カレーメンチカツ 若竹煮 カニマリネ その他数品	<b>天ぷら盛合せ</b> キャベツとさつま揚げの煮物 牛蒡サラダ 抹茶塩 その他数品	<b>牛肉コロッケ</b> 細切昆布味噌煮 蓮根サラダ ザーサイ その他数品
熱量(kcal) エネルギー740kcal たんぱく質17.3g	エネルギー709kcal たんぱく質14.6g	エネルギー734kcal たんぱく質18.0g	エネルギー794kcal たんぱく質16.1g	エネルギー733kcal たんぱく質11.2g	エネルギー748kcal たんぱく質14.6g
塩分(g) 脂質23.2g 塩分3.1g	脂質19.3g 塩分2.7g	脂質19.8g 塩分3.8g	脂質26.1g 塩分2.9g	脂質23.3g 塩分2.4g	脂質21.7g 塩分3.4g

\* 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。  
 \* 配達の際に前日以前のお弁当が確認出来た場合は、安全の為に全て回収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下さい。  
 \* 弊社のお米は、国内産の物を使用しております。  
 \* 電子レンジでの温めは1分以内でお願いします。

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

● 食材まめ知識 〈ドライアイ〉

● 目は日々の食事から摂る栄養素によって、目の健康を保ち、ドライアイを防ぎます。栄養素の持つ役割を知り、食事に取り入れて目の健康をサポートしましょう。オメガ3脂肪酸は、涙の蒸発を防ぐ効果が期待されています。また、目の表面の炎症によるドライアイの軽減にも役立ちます。ビタミンAは、目の粘膜を健康に保ち、角膜や結膜の機能を正常に保つために不可欠な栄養素です。ビタミンCは、目の細胞を活性酸素から守ります。また、コラーゲンの生成を助け、目の組織の健康維持にも関与します。ビタミンEは、目の細胞の老化を防ぐ効果が期待されています。血行促進作用もあり、目の疲労回復にも役立ちます。亜鉛は、目の組織や酵素の働きをサポートし、ビタミンAの代謝にも関与します。ルテイン・ゼアキサンチンは、ブルーライトや紫外線から目を保護します。このように様々な栄養素によって目の健康が保たれています。栄養素を意識して食事を摂ることは難しいですが、いろんな食材を食べること、青魚を積極的に献立に入れること、おやつをナッツに変えてみたりすることによって、目に良い栄養素を積極的に取り入れることができます。パソコンやスマホなどによるドライアイの症状を和らげ、健やかな目を保ちましょう。