

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>

	月	火	水	木	金	土
日付	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日 きのご御飯	12月5日	12月6日
料理名	旨辛カレーメンチカツ 糸コンの一味煮 かにマリネ 若布生姜醤油和え	天ぷら盛合せ 大根煮 牛蒡サラダ 抹茶塩	酢豚風煮 明太スパゲティ コーンサラダ ピリ辛ねぎ天	じゃが芋の香草マヨ焼 ささみフライ 野菜コンソメ煮 若布ごまドレサラダ	プレーンオムレツ 味噌味つくね 白菜としめじの煮物 もやし中華酢	アジフライ 細切昆布煮 蓮根ねぎごまドレサラダ 辛子きくらげ
	エネルギー673kcal たんぱく質14.9g 脂質17.0g 塩分3.1g	エネルギー718kcal たんぱく質14.1g 脂質23.1g 塩分2.4g	エネルギー694kcal たんぱく質15.2g 脂質16.7g 塩分3.1g	エネルギー690kcal たんぱく質9.9g 脂質21.4g 塩分2.9g	エネルギー527kcal たんぱく質14.4g 脂質6.2g 塩分2.1g	エネルギー624kcal たんぱく質14.2g 脂質14.9g 塩分3.5g
日付	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日 ひじき御飯	12月12日	12月13日
料理名	鶏すき焼き風煮 サワークリームスパゲティ 蓮根ごまドレサラダ ピリ辛牛蒡天	ミートマカロニグラタン お好み風イカカツ 油揚げと蓮根の味噌煮 もやしごま酢和え	ごま油香るラビオリ ミニ四角玉子とじ キャベツとしめじの煮物 ポテトサラダ	目玉焼きフライ 八幡巻 焼ビーフン ツナサラダ	ハンバーグオニオンソースかけ 切干煮付 ミニペネササラダ チンゲンサイソテー	エビカツ クリームシチュー ツナマリネ うずら豆
	エネルギー584kcal たんぱく質13.6g 脂質6.5g 塩分3.4g	エネルギー621kcal たんぱく質15.4g 脂質10.2g 塩分3.2g	エネルギー568kcal たんぱく質11.6g 脂質9.5g 塩分1.8g	エネルギー670kcal たんぱく質14.2g 脂質20.1g 塩分2.0g	エネルギー677kcal たんぱく質16.7g 脂質17.6g 塩分2.9g	エネルギー657kcal たんぱく質14.5g 脂質11.0g 塩分2.5g
日付	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日 五目御飯	12月19日	12月20日
料理名	チキンカツ 若竹煮 ツイストマカロニサラダ 小松菜ナムル	親子丼風煮 揚げじゃが芋 梅しそスパソテー 蓮根サラダ	南瓜と枝豆のマヨ焼 ミニ白身フライ 金平牛蒡 春雨コールスローサラダ	カレーコロッケ 枝豆オムレツ 卵の花炒り煮 蒸し鶏サラダ	天ぷら盛合せ ひじき煮 コーンマリネ 紅葉卸	手作り春巻 油揚げと牛蒡の味噌煮 ひじきサラダ 穂先メンマ
	エネルギー648kcal たんぱく質15.6g 脂質16.3g 塩分1.9g	エネルギー751kcal たんぱく質19.1g 脂質21.7g 塩分3.2g	エネルギー752kcal たんぱく質12.7g 脂質26.9g 塩分3.0g	エネルギー668kcal たんぱく質15.1g 脂質19.0g 塩分2.0g	エネルギー648kcal たんぱく質13.2g 脂質12.6g 塩分1.6g	エネルギー648kcal たんぱく質1.3g 脂質20.1g 塩分2.0g
日付	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日 鶏飯	12月26日	12月27日
料理名	牛肉コロッケ 目玉風オムレツ 金平蓮根 枝豆サラダ	ポークカレー 醤油味イカカツ マカロニサラダ ほうれん草ソテー	豚丼風煮 エビ入水餃子 ねぎ塩スパゲティ 若布コールスローサラダ	メンチカツ さつま芋レーズン煮 紅白なます 若布辛子和え	マカロニグラタン 野菜つくね キャベツと油揚げの煮物 野菜マリネ	鶏ももの塩ダレ焼 フラワーオムレツ 細切昆布味噌煮 カニサラダ
	エネルギー701kcal たんぱく質13.6g 脂質20.1g 塩分2.1g	エネルギー671kcal たんぱく質15.9g 脂質17.1g 塩分2.6g	エネルギー612kcal たんぱく質18.8g 脂質9.9g 塩分2.5g	エネルギー713kcal たんぱく質12.9g 脂質12.1g 塩分2.1g	エネルギー646kcal たんぱく質14.9g 脂質12.0g 塩分2.7g	エネルギー664kcal たんぱく質17.8g 脂質15.4g 塩分2.8g
日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
料理名	お休み					

* 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。