

並ランチメニュー

日付	月 6月1日	火 6月2日	水 6月3日	木 6月4日	金 6月5日	土 6月6日
料理名	きざみ大葉のチキンカツ 金平蓮根 春雨コールスローサラダ 厚焼玉子	ハンバーグオニオンソースかけ ビーフシチュー シエルサラダ 若布わさび和え	カニグラタン 揚げ餃子 切干煮付 ポテトサラダ	牛肉コロッケ 白菜としめじの煮物 蓮根ネギごまドレサラダ オクラだしつゆ和え	鶏すき焼き風煮 梅しそスパゲティ 若布サラダ ミニさつま	ほうれん草オムレツ 塩レモンささみフライ 油揚げと牛蒡の味噌煮 コーンマリネ
	エネルギー618kcal たんぱく質12.9g 脂質14.5g 塩分2.3g	エネルギー715kcal たんぱく質16.4g 脂質22.2g 塩分4.0g	エネルギー631kcal たんぱく質12.8g 脂質13.4g 塩分2.8g	エネルギー640kcal たんぱく質11.4g 脂質13.9g 塩分1.7g	エネルギー612kcal たんぱく質14.4g 脂質11.0g 塩分3.3g	エネルギー631kcal たんぱく質14.5g 脂質9.0g 塩分1.3g
日付	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
料理名	酢豚風煮 ねぎ塩スパゲティ 青のり入ポテトサラダ 干し海老香るキャベツ天	春のキャベツメンチカツ 茄子トマト煮 春雨中華酢 蓮根オイスターソース炒め	天ぷら盛合せ ひじき大豆煮 カニサラダ 紅葉卸	じゃが芋と枝豆のマヨ焼 三角春巻 きつねの玉子とじ煮 ツイストマカロニサラダ	チキンカツ 細切昆布煮 冷奴 ねぎ・生姜	揚げ焼売 豆腐ステーキ 大根味噌煮 若布ごまドレサラダ
	エネルギー631kcal たんぱく質15.2g 脂質9.1g 塩分3.3g	エネルギー711kcal たんぱく質12.3g 脂質20.5g 塩分2.7g	エネルギー704kcal たんぱく質15.1g 脂質21.4g 塩分2.1g	エネルギー790kcal たんぱく質15.3g 脂質29.5g 塩分2.6g	エネルギー566kcal たんぱく質15.8g 脂質9.9g 塩分2.4g	エネルギー699kcal たんぱく質15.1g 脂質18.3g 塩分3.8g
日付	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
料理名	ベーコンマスタードフライ だし巻き玉子 白菜と油揚げの煮物 ミニペネサダ	マカロニグラタン 鶏むね唐揚げ 切干大根味噌煮 枝豆サラダ	イカフライ ポークビーンズ 蓮根サラダ オクラなめ苺和え	豚丼風煮 バジリコスパゲティ 若布コールスローサラダ 山東エビ入り水餃子	マグロ野菜カツ 肉じゃが塩煮 カニマリネ いんげんお浸し	豆腐ハンバーグ ハッシュポテト 鶏牛蒡の生姜煮 ひじきサラダ
	エネルギー674kcal たんぱく質13.4g 脂質21.1g 塩分2.8g	エネルギー704kcal たんぱく質15.7g 脂質20.6g 塩分2.6g	エネルギー657kcal たんぱく質17.1g 脂質15.6g 塩分2.1g	エネルギー603kcal たんぱく質18.4g 脂質10.1g 塩分2.6g	エネルギー591kcal たんぱく質16.3g 脂質8.6g 塩分1.6g	エネルギー672kcal たんぱく質13.2g 脂質17.6g 塩分3.3g
日付	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
料理名	エビカツ 細切昆布味噌煮 蓮根ごまドレサラダ 白菜からし和え	ポークカレー チキンナゲット サワークリームスパゲティ ツナサラダ	アジフライ クリームシチュー 野菜マリネ いんげんごま和え	天ぷら盛合せ キャベツと竹輪の煮物 明太マカロニサラダ 紅葉卸	じゃが芋の香草マヨ焼 磯辺一口ささみフライ 大根と油揚げの煮物 春雨コールスローサラダ	スチームチキン蒲焼 金平蓮根 若布と花麩の酢の物 梅カツオザーサイ
	エネルギー620kcal たんぱく質14.6g 脂質11.7g 塩分3.2g	エネルギー684kcal たんぱく質16.5g 脂質19.2g 塩分2.7g	エネルギー572kcal たんぱく質13.0g 脂質11.5g 塩分2.5g	エネルギー702kcal たんぱく質12.8g 脂質18.1g 塩分2.1g	エネルギー802kcal たんぱく質12.3g 脂質27.2g 塩分2.8g	エネルギー526kcal たんぱく質16.5g 脂質6.7g 塩分2.5g
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	たっぷりコーンフライ 海鮮大焼売 白菜としめじの煮物 春雨ごまドレサラダ	ハンバーグトマトソースかけ 野菜コンソメ煮 シエルサラダ いんげん塩昆布和え	カニグラタン 野菜春巻 大根煮 若布サラダ	ハムカツ 五目大豆煮 きのこマリネ ごま昆布	他人丼風煮 たらこスパゲティ コーンサラダ たこ焼き	白身フライ ひじき煮 蓮根サラダ 穂先メンマ
	エネルギー627kcal たんぱく質10.7g 脂質13.9g 塩分1.6g	エネルギー661kcal たんぱく質15.1g 脂質18.3g 塩分2.7g	エネルギー671kcal たんぱく質10.8g 脂質17.8g 塩分3.0g	エネルギー719kcal たんぱく質15.7g 脂質17.1g 塩分2.4g	エネルギー683kcal たんぱく質18.0g 脂質17.1g 塩分2.4g	エネルギー627kcal たんぱく質13.2g 脂質16.5g 塩分2.1g

* 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370kcal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、朝ごはんにはぴったりです。
 (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
 朝ごはんでは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。