

並ランチメニュー

日付	月 6月29日	火 6月30日	水 7月1日	木 7月2日	金 7月3日	土 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
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	鶏すき焼き風煮 プチャジフライ 梅しそスパゲティ カニサラダ	豆腐ステーキ 肉焼売 ひじき大豆煮 蓮根ネギごまドレサラダ	天ぷら盛合せ キャベツとツナの玉子とじ煮 春雨中華酢 紅葉卸	茄子ミートグラタン ロースとんかつ 金平牛蒡 マカロニのオーロラソース和え	野菜つくね山賊焼 麻婆春雨 絹ごし豆腐 ねぎ・生姜	カレーコロッケ 大根当座煮 コーンマリネ ふりかけ
	エネルギー619kcal たんぱく質13.9g 脂質12.9g 塩分3.1g	エネルギー650kcal たんぱく質17.5g 脂質16.6g 塩分3.1g	エネルギー661kcal たんぱく質17.0g 脂質15.6g 塩分2.3g	エネルギー772kcal たんぱく質16.2g 脂質26.3g 塩分3.3g	エネルギー553kcal たんぱく質13.7g 脂質9.0g 塩分2.9g	エネルギー590kcal たんぱく質9.4g 脂質9.3g 塩分1.8g
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	ハムDEサンドフライ 豚牛蒡の生姜煮 春雨サラダ いんげん黒ごま和え	ミートマカロニグラタン 揚餃子 大根コンソメ煮 カニマリネ	チキンカツ 若竹煮 枝豆サラダ 梅牛蒡	豚丼風煮 プレーンオムレツ ねぎ塩スパゲティ 大根サラダ	チキンステーキ醤油味 ハッシュポテト 白菜と油揚げの煮物 ツイストマカロニサラダ	マグロ野菜カツ 筍山菜煮 ひじきサラダ うずら豆
	エネルギー641kcal たんぱく質11.5g 脂質15.2g 塩分2.2g	エネルギー597kcal たんぱく質12.8g 脂質10.2g 塩分2.6g	エネルギー620kcal たんぱく質15.5g 脂質16.8g 塩分1.6g	エネルギー548kcal たんぱく質16.6g 脂質6.3g 塩分2.7g	エネルギー637kcal たんぱく質14.5g 脂質16.5g 塩分2.3g	エネルギー653kcal たんぱく質15.4g 脂質14.9g 塩分1.9g
日付	7月20日 祭	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
料理名	アジフライ ひじき煮 牛蒡サラダ 白菜のごま和え	ビーフカレー 揚焼売 バジリコスパゲティ 若布サラダ	野菜コロッケ 筍煮 明太マカロニサラダ 辛子きくらげ	天ぷら盛合せ キャベツと竹輪の煮物 春雨コールスローサラダ 紅葉卸	じゃが芋とコーンのマヨ焼 醤油味イカカツ ポークビーンズ 蓮根ごまドレサラダ	チーズ入つくね 南瓜のそぼろ煮 ツナマリネ ごま昆布
熱量(kcal)	エネルギー623kcal たんぱく質14.0g	エネルギー740kcal たんぱく質14.8g	エネルギー678kcal たんぱく質13.5g	エネルギー667kcal たんぱく質11.7g	エネルギー826kcal たんぱく質17.4g	エネルギー618kcal たんぱく質16.2g
塩分(g)	脂質17.9g 塩分2.1g	脂質23.2g 塩分2.8g	脂質16.2g 塩分3.8g	脂質15.6g 塩分2.0g	脂質29.4g 塩分3.3g	脂質8.6g 塩分2.8g
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	ハムカツ 厚焼玉子 金平蓮根 ポテトサラダ	ハンバーグデミソースかけ 大根煮 シエルサラダ いんげんお浸し	コーングラタン 塩レモンささみフライ 五目大豆煮 野菜マリネ	トマトミートオムレツ 彩り野菜の鶏つみれ クリームシチュー 春雨ごまドレサラダ	酢豚風煮 たらこスパゲティ ツナサラダ 豆乳がんも煮	野菜肉巻きフライ 細切昆布味噌煮 蓮根サラダ ザーサイ
熱量(kcal)	エネルギー668kcal たんぱく質12.9g	エネルギー685kcal たんぱく質15.6g	エネルギー678kcal たんぱく質16.3g	エネルギー620kcal たんぱく質14.0g	エネルギー701kcal たんぱく質17.6g	エネルギー593kcal たんぱく質13.0g
塩分(g)	脂質18.0g 塩分2.2g	脂質18.3g 塩分3.1g	脂質12.2g 塩分2.9g	脂質15.2g 塩分2.8g	脂質16.4g 塩分3.6g	脂質13.9g 塩分2.6g

* 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。