

ヘルシーメニュー



浜松初！最高レベル5第1号認証取得

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    | 7月28日                                                           | 7月29日                                                   | 7月30日                                                            | 7月31日                                                  | 8月1日                                                  | 8月2日                                                          |
| 料理名   | チキンピカタ<br>大豆ミートの挽肉カレー<br>青のり入ポテトサラダ<br>ミニピンク餅<br>もち麦御飯          | 水餃子<br>かにサラダ<br>チャプチェ風<br>フルーツ寒天<br>鶏チリ丼                | 豚ロースの蒲焼<br>ねぎ塩スパゲティ<br>れんこんマヨサラダ<br>チョコプチシュー<br>かき揚げ             | とんかつ<br>若布の梅酢和え<br>野菜トマト煮<br>アップルミニゼリー<br>ピラフ          | 豆腐ステーキの塩だれ焼<br>ひじきサラダ<br>五目大豆煮<br>きなこわらび餅<br>ちらし寿司    | 肉野菜の味噌炒め<br>磯が香るたらこのひとくちフライ<br>野菜マリネ<br>チョコプチケーキ<br>かつおふりかけ御飯 |
| アレルギー | 卵・乳・小麦                                                          | 卵・小麦・えび・かに                                              | 卵・乳・小麦・えび                                                        | 卵・乳・小麦・かに                                              | 卵・小麦・えび・かに                                            | 卵・乳・小麦・えび・                                                    |
|       | エネルギー594kcal たんぱく質14.1g<br>脂質16.9g 塩分2.4g                       | エネルギー576kcal たんぱく質19.8g<br>脂質14.4g 塩分3.6g               | エネルギー550kcal たんぱく質13.9g<br>脂質13.9g 塩分2.7g                        | エネルギー525kcal たんぱく質13.6g<br>脂質12.5g 塩分5.7g              | エネルギー565kcal たんぱく質15.3g<br>脂質14.6g 塩分4.3g             | エネルギー542kcal たんぱく質16.3g<br>脂質12.0g 塩分2.2g                     |
| 日付    | 8月4日                                                            | 8月5日                                                    | 8月6日                                                             | 8月7日                                                   | 8月8日                                                  | 8月9日                                                          |
| 料理名   | ねぎ入オムレツ<br>金平牛蒡<br>スパゲティサラダ<br>ごま団子<br>肉味噌御飯                    | いわし大葉巻梅肉フライ<br>野菜コンソメ煮<br>大豆のマヨサラダ<br>プチシュー<br>新海苔御飯    | ポテトチキンロール照焼<br>茄子味噌煮<br>ツナマリネ<br>抹茶わらび餅<br>五目寿司                  | タンドリーチキン<br>じゃが芋の煮物<br>ブロッコリーマヨサラダ<br>アニマルビスケット<br>菜飯  | 南瓜のマヨネーズ焼<br>みそ味つくね<br>切干大根洋風煮<br>みかんシロップ漬<br>チキンライス  | 豚生姜焼<br>ミニ手作り春巻<br>高野豆腐の煮物<br>水まんじゅう<br>ゆかり御飯                 |
| アレルギー | 卵・乳・小麦                                                          | 卵・乳・小麦・えび・かに                                            | 卵・小麦                                                             | 卵・乳・小麦                                                 | 卵・乳・小麦                                                | 小麦                                                            |
|       | エネルギー560kcal たんぱく質16.0g<br>脂質11.4g 塩分2.2g                       | エネルギー596kcal たんぱく質20.1g<br>脂質18.1g 塩分3.7g               | エネルギー565kcal たんぱく質13.7g<br>脂質15.1g 塩分3.9g                        | エネルギー540kcal たんぱく質13.4g<br>脂質14.7g 塩分3.6g              | エネルギー600kcal たんぱく質13.4g<br>脂質20.7g 塩分4.5g             | エネルギー536kcal たんぱく質16.4g<br>脂質10.6g 塩分3.3g                     |
| 日付    | 8月11日                                                           | 8月12日                                                   | 8月13日                                                            | 8月14日                                                  | 8月15日                                                 | 8月16日                                                         |
| 料理名   | ミニ野菜コロッケ<br>茄子トマト煮<br>三色サラダ<br>コーヒゼリー<br>若布としらす御飯               | 野菜つくね生姜焼<br>白菜としめじの煮物<br>筍サラダ<br>はちみつプチケーキ<br>干しエビ＆枝豆御飯 | お休み                                                              |                                                        |                                                       |                                                               |
| アレルギー | 卵・乳・小麦・えび                                                       | 卵・乳・小麦・えび                                               |                                                                  |                                                        |                                                       |                                                               |
|       | エネルギー554kcal たんぱく質11.8g<br>脂質15.8g 塩分3.6g                       | エネルギー563kcal たんぱく質15.9g<br>脂質16.6g 塩分2.9g               |                                                                  |                                                        |                                                       |                                                               |
| 日付    | 8月18日                                                           | 8月19日                                                   | 8月20日                                                            | 8月21日                                                  | 8月22日                                                 | 8月23日                                                         |
| 料理名   | サバの味噌醤油焼<br>ひじきと枝豆の煮物<br>コーンマリネ<br>黒糖わらび餅<br>かに散らし寿司            | えびフライ<br>ビーフシチュー<br>青のり入ポテトサラダ<br>パインシロップ漬<br>お豆と雑穀御飯   | レモン香る真鯛のカツ<br>白菜の中華旨煮<br>マカロニ棒棒鶏ドレ和え<br>いちご風味大福<br>メンマの甘辛丼       | ミートマカロニグラタン<br>ミニハンバーグ塩だれ焼<br>大根当座煮<br>ミレービスケット<br>ピラフ | 和風オムレツ<br>南瓜いとこ煮<br>春雨中華酢<br>グレープミニゼリー<br>ソースかつ丼      | 塩だれ焼肉<br>海鮮焼売<br>トマトチーズスパゲティ<br>プチシュー<br>明太子御飯                |
| アレルギー | 卵・小麦・かに                                                         | 卵・乳・小麦・えび                                               | 卵・乳・小麦・                                                          | 卵・乳・小麦・えび・かに                                           | かに・小麦・卵・乳                                             | 卵・乳・小麦・えび・かに                                                  |
|       | エネルギー548kcal たんぱく質13.3g<br>脂質13.7g 塩分4.1g                       | エネルギー543kcal たんぱく質11.2g<br>脂質15.8g 塩分2.8g               | エネルギー514kcal たんぱく質9.8g<br>脂質9.9g 塩分3.7g                          | エネルギー528kcal たんぱく質13.3g<br>脂質14.2g 塩分5.5g              | エネルギー598kcal たんぱく質14.5g<br>脂質13.4g 塩分3.1g             | エネルギー512kcal たんぱく質13.3g<br>脂質13.9g 塩分2.2g                     |
| 日付    | 8月25日                                                           | 8月26日                                                   | 8月27日                                                            | 8月28日                                                  | 8月29日                                                 | 8月30日                                                         |
| 料理名   | 豆腐ハンバーグくずあんかけ<br>れんこん青じそドレ和え<br>枝豆ゴマドレサラダ<br>どうぶつえんゼリー<br>プルコギ丼 | 天ぷら盛り合わせ<br>紅葉卸し<br>若竹煮<br>フルーツ寒天<br>助六寿司               | じゃがいものマヨネーズ焼<br>コーンピースオムレツ<br>大根コンソメ煮<br>抹茶プチシュークリーム<br>若菜と梅しそ御飯 | 豚ロースの照焼<br>じゃが芋と椎茸の煮物<br>カニマリネ<br>ピーチゼリー<br>かき揚げ       | チキン南蛮<br>大豆ミートの挽肉カレー<br>おくら梅しそ和え<br>いちごプチケーキ<br>もち麦御飯 | チンジャオロース<br>白身フライ<br>カニマヨ和え<br>ヨーグルトゼリー<br>のり玉ふりかけ御飯          |
| アレルギー | かに・小麦・卵                                                         | えび・小麦・卵・乳                                               | 卵・乳・小麦                                                           | 卵・乳・小麦・えび・かに                                           | 卵・乳・小麦                                                | 卵・乳・小麦・かに                                                     |
|       | エネルギー537kcal たんぱく質16.1g<br>脂質11.3g 塩分4.2g                       | エネルギー591kcal たんぱく質16.1g<br>脂質15.6g 塩分3.7g               | エネルギー592kcal たんぱく質10.5g<br>脂質21.3g 塩分3.6g                        | エネルギー577kcal たんぱく質14.0g<br>脂質11.2g 塩分2.8g              | エネルギー595kcal たんぱく質14.8g<br>脂質18.3g 塩分3.2g             | エネルギー538kcal たんぱく質15.1g<br>脂質13.5g 塩分2.3g                     |

＊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。

- 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。