

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	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	目玉焼きフライ ミニハンバーグ塩だれ焼 春雨チリソース煮 コーンマリネ	鶏すき焼き風煮 黒酢肉団子 バジリコスパソテー 大根サラダ	野菜コロッケ 豚牛蒡の生姜煮 カニサラダ オクラピリ辛ごま和え	かき揚げ 鶏もも照焼 南瓜そぼろ煮 マカロニサラダ	茄子ミートグラタン ハムカツ ひじき煮 春雨サラダ	メンチカツ 筍煮 野菜マリネ ミニペンネ明太子
	エネルギー648kcal たんぱく質14.3g 脂質14.2g 塩分3.1g	エネルギー584kcal たんぱく質14.6g 脂質7.5g 塩分3.7g	エネルギー686kcal たんぱく質12.8g 脂質17.3g 塩分2.9g	エネルギー717kcal たんぱく質16.5g 脂質19.7g 塩分2.9g	エネルギー734kcal たんぱく質13.3g 脂質23.6g 塩分3.2g	エネルギー634kcal たんぱく質15.1g 脂質14.0g 塩分2.3g
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	豚すき焼き風煮 ミニカレーコロッケ キャベツ生姜天 若布コールスローサラダ	エビカツ 大根味噌煮 ツナサラダ 穂先メンマ	南瓜とコーンのマヨ焼 塩レモンささみフライ 油揚げと蓮根の味噌煮 春雨中華酢	鶏むね唐揚げ 絹ごし豆腐 人参煮 ひじき大豆煮	天ぷら盛合せ じゃが芋と椎茸の煮物 スパサラダ 紅葉卸	ごま油香るラビオリ 細切昆布煮 蓮根ねぎごまドレサラダ いんげんお浸し
	エネルギー596kcal たんぱく質13.5g 脂質10.1g 塩分3.0g	エネルギー656kcal たんぱく質10.7g 脂質20.4g 塩分2.3g	エネルギー774kcal たんぱく質13.2g 脂質22.8g 塩分2.9g	エネルギー632kcal たんぱく質20.0g 脂質15.1g 塩分2.3g	エネルギー740kcal たんぱく質15.4g 脂質19.4g 塩分2.4g	エネルギー560kcal たんぱく質10.6g 脂質10.3g 塩分2.3g
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	ハンバーグトマトソース 揚げ餃子 クリームシチュー マカロニサラダ	他人丼風煮 蒸焼売 梅しそスパソテー 生野菜サラダ	お休み			
	エネルギー710kcal たんぱく質16.1g 脂質20.5g 塩分3.3g	エネルギー702kcal たんぱく質20.4g 脂質17.8g 塩分2.5g				
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	アジフライ タコ焼 豚牛蒡生姜煮 若布ごまドレサラダ	チキンカレー 肉団子タレ付 明太スパゲティ 大根サラダ	鶏南部焼 かき揚げ 春雨チリソース煮 ミニペンネサラダ	豚丼風煮 フラワーオムレツ 春雨コールスローサラダ 若布辛子和え	ミートマカロニグラタン 醤油味イカカツ 切干大根味噌煮 ツナマリネ	グラタン風フライ ポークビーンズ 蓮根ごまドレサラダ 辛子きくらげ
	エネルギー592kcal たんぱく質15.0g 脂質11.7g 塩分2.3g	エネルギー657kcal たんぱく質15.5g 脂質13.2g 塩分3.7g	エネルギー669kcal たんぱく質14.9g 脂質17.4g 塩分3.0g	エネルギー606kcal たんぱく質17.9g 脂質12.0g 塩分3.3g	エネルギー629kcal たんぱく質16.5g 脂質11.2g 塩分2.6g	エネルギー619kcal たんぱく質14.4g 脂質12.5g 塩分1.9g
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	甘辛ウインナーフライ キャベツと油揚げの煮物 青のり入ポテトサラダ いんげんソテー	親子丼風煮 トマトチーズスパゲティ カニサラダ 三種の根菜天	メンチカツ ひじき煮 枝豆サラダ 穂先メンマ	じゃが芋の香草マヨ焼 鶏ももの塩胡椒焼 金平蓮根 シエルサラダ	天ぷら盛合せ 抹茶塩 大根当座煮 春雨ごまドレサラダ	手作り春巻 筍煮 若布サラダ ミニペンネ明太子
	エネルギー632kcal たんぱく質12.3g 脂質12.5g 塩分2.0g	エネルギー667kcal たんぱく質17.7g 脂質16.9g 塩分2.7g	エネルギー702kcal たんぱく質14.7g 脂質23.7g 塩分2.4g	エネルギー813kcal たんぱく質14.4g 脂質30.3g 塩分2.8g	エネルギー639kcal たんぱく質11.6g 脂質12.2g 塩分2.5g	エネルギー618kcal たんぱく質11.2g 脂質16.3g 塩分2.2g

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

* 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。