



ヘルシーメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

	月	火	水	木	金	土
日付	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日
料理名	つくね大葉巻ハンバーグ かにサラダ ビーフシチュー プチシュー(チョコ) 若菜と梅しそ御飯	じゃが芋の香草マヨ焼 白身魚梅しそフライ 細切昆布味噌煮 グレープミニゼリー 鶏飯	白身魚と豆腐のしんじょう 切干大根洋風煮 菜の花辛子和え ピピチーズ 味噌カツ丼	ごま油香るラビオリ 白菜コンソメ煮 枝豆ゴマドレサラダ キャラメルプチケーキ 五目寿司	タラの西京焼 きのこ玉子とじ煮 おくらだしつゆ和え 黄桃シロップ漬 肉みそ御飯	肉野菜の味噌炒め カニ風味しゅうまい 南瓜いとこ煮 ミレービスケット ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・小麦・えび・かに
熱量(kcal)	エネルギー540kcal たんぱく質14.2g	エネルギー600kcal たんぱく質10.8g	エネルギー600kcal たんぱく質16.4g	エネルギー546kcal たんぱく質14.0g	エネルギー502kcal たんぱく質21.6g	エネルギー561kcal たんぱく質14.7g
塩分(g)	脂質15.1g 塩分4.5g	脂質21.9g 塩分4.1g	脂質17.1g 塩分4.3g	脂質13.0g 塩分5.2g	脂質8.9g 塩分3.0g	脂質11.2g 塩分2.9g
日付	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
料理名	ヒレカツ ツナサラダ 大根コンソメ煮 キャンディーチーズ メンマの甘辛丼	天ぷら盛り合わせ じゃが芋糸こん煮 紅葉卸し プチシュー 菜飯(ごま入り)	鶏ももの塩だれ焼 シエルマカロニサラダ ひじき煮 抹茶わらび餅 いなり寿司	ツナマヨフライ 春雨サラダ ポークビーンズ ピーチゼリー プルコギ丼	カニグラタン ねぎ入オムレツ 白菜と油揚げの煮物 フルーツ寒天 若布としらす御飯	豚肉の生姜焼 醤油味イカカツ 豆のバーニャカウダサラダ いちごプチケーキ かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦
熱量(kcal)	エネルギー572kcal たんぱく質12.1g	エネルギー569kcal たんぱく質11.8g	エネルギー560kcal たんぱく質17.9g	エネルギー597kcal たんぱく質15.7g	エネルギー513kcal たんぱく質12.0g	エネルギー537kcal たんぱく質18.6g
塩分(g)	脂質21.0g 塩分3.3g	脂質12.8g 塩分3.3g	脂質12.3g 塩分4.6g	脂質14.4g 塩分2.7g	脂質10.4g 塩分3.7g	脂質13.9g 塩分2.2g
日付	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日
料理名	ハンバーグ塩だれ焼 ミニ四角玉子とじ 金平牛蒡 黒糖わらび餅 五目寿司	豚ロースの蒲焼 シエルマカロニ和風ドレサラダ 野菜トマト煮 チョコプチケーキ かき揚げ	ミートマカロニグラタン 磯のたらのひとくちフライ 白菜としめじの煮物 パインシロップ漬 ケチャップライス	海鮮焼売 れんこんの塩炒め 南瓜レーズン煮 抹茶プチシュークリーム 若布御飯(ごま入り)	えびかつ バーニャカウダ風ジャーマンポテト ほうれん草お浸し コーヒーゼリー さけ御飯	塩だれ焼肉 高菜入饅頭 じゃが芋と椎茸の煮物 ミニピンク餅 明太子御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび	小麦
熱量(kcal)	エネルギー545kcal たんぱく質15.5g	エネルギー585kcal たんぱく質15.7g	エネルギー510kcal たんぱく質13.8g	エネルギー525kcal たんぱく質10.9g	エネルギー500kcal たんぱく質16.3g	エネルギー551kcal たんぱく質11.2g
塩分(g)	脂質12.8g 塩分4.0g	脂質16.5g 塩分3.3g	脂質10.0g 塩分4.7g	脂質8.5g 塩分3.6g	脂質10.9g 塩分2.7g	脂質12.0g 塩分2.3g
日付	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
料理名	えびフライ コーンクリームシチュー シエルサラダ アニマルビスケット ピラフ	豆腐ステーキの塩だれ焼 春雨ごまドレサラダ じゃが芋の煮物 みかんシロップ漬 かに散らし寿司	鶏ももの竜田揚 シエルマカロニのオーロラソース和え 大豆ミートの挽肉カレー いちごプチシュー もち麦御飯	コーングラタン みそ味つくね 白菜の中華旨煮 きなこわらび餅 干しえび&枝豆ごはん	水餃子 干し豆腐の炒め物 茄子味噌煮 ごま団子 ビビンバ丼	チンジャオロース ミニ春巻 大根当座煮 ヨーグルトゼリー のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
熱量(kcal)	エネルギー514kcal たんぱく質10.6g	エネルギー552kcal たんぱく質12.5g	エネルギー599kcal たんぱく質17.9g	エネルギー546kcal たんぱく質14.5g	エネルギー542kcal たんぱく質15.8g	エネルギー502kcal たんぱく質11.0g
塩分(g)	脂質14.9g 塩分5.0g	脂質13.9g 塩分4.4g	脂質18.9g 塩分2.4g	脂質14.0g 塩分3.7g	脂質14.1g 塩分3.5g	脂質11.2g 塩分2.2g
日付	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
料理名	和菜メンチかつ ブロッコリーマヨサラダ ひじきと枝豆の煮物 水まんじゅう 若布と鮭御飯	イカフライ 油揚げの金平 カニマリネ どうぶつえんゼリー タコライス	ポテトチキンロール照焼 ひじきサラダ 切干煮付 いちご風味大福 海苔御飯	サバの竜田揚 春雨青じそドレサラダ 高野豆腐の煮物 カスタードプチケーキ 五目寿司	ツナグラタン 豆腐ハンバーグの生姜焼 きのこクリーム煮 アップルミニゼリー カレーピラフ	肉野菜の味噌炒め ミニカレーコロッケ 白菜ツナ煮 ミニよもぎ餅 ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	乳・小麦
熱量(kcal)	エネルギー548kcal たんぱく質12.1g	エネルギー552kcal たんぱく質19.3g	エネルギー524kcal たんぱく質13.0g	エネルギー600kcal たんぱく質16.3g	エネルギー539kcal たんぱく質13.7g	エネルギー546kcal たんぱく質16.3g
塩分(g)	脂質12.5g 塩分3.2g	脂質13.8g 塩分2.8g	脂質13.7g 塩分2.9g	脂質18.7 塩分4.3g	脂質14.4g 塩分5.5g	脂質10.0g 塩分3.9g

* 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。

食材まめ知識 <鮭について>

鮭は消化・吸収の良い良質なタンパク質を豊富に含み、その消化・吸収は他の多くの魚より優れていると言われております。また、脂肪分もDHAやEPAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しいうえに健康に良い食材です。ほかに、ビタミンB群や、ビタミンD、カルシウムが豊富に含まれております。干しいたけにも、ビタミンDが豊富に含まれております。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素です。カルシウムが豊富に含まれている乳製品などと組み合わせると効率よくとりいれてみましょう！