

ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
料理名	鶏ももの塩だれ焼 春雨和風ドレサラダ かにサラダ(玉ねぎ) アニマルビスケット 干しエビ & 枝豆御飯	タラの西京焼 ほうれん草お浸し じゃが芋と椎茸の煮物 いちごプチケーキ 五目寿司	カニグラタン ハムカツ 野菜のマヨサラダ どうぶつえんゼリー カレーピラフ	トマトとチーズのクリームフライ シエルサラダ ほうれん草卵とじ煮 プチシュー(チョコ) 若布御飯(ごま入り)	水餃子 もやし中華酢 麻婆茄子 フルーツ寒天 プルコギ丼	豚生姜焼き ひとくちアジフライ 大豆のマヨサラダ ミニよもぎ餅 ゆかり御飯
アレルギー	卵・小麦・かに・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦・かに
熱量(kcal)	エネルギー506kcal たんぱく質15.6g	エネルギー504kcal たんぱく質17g	エネルギー572kcal たんぱく質12.7g	エネルギー567kcal たんぱく質16g	エネルギー570kcal たんぱく質19.3g	エネルギー565kcal たんぱく質20.1g
塩分(g)	脂質13.1g 食塩3.8g	脂質8.1g 食塩3.8g	脂質17.3g 食塩5.2g	脂質16.8g 食塩3.8g	脂質15.1g 食塩3.8g	脂質13.5g 食塩3.6g
日付	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
料理名	ささみチーズフライ 青のり入ポテトサラダ コーンクリームシチュー ミニピンク餅 ピラフ	和風オムレツ 春雨青じそドレサラダ 高野豆腐の煮物 パインシロップ漬 肉みそ御飯	えびフライ ウインナーのマリネ ポテトと隠元のコンソメ煮 ピピチーズ おかか御飯	ツナマヨフライ シエルマカロニごまドレサラダ 白菜と油揚げの煮物 わんにゃんミニゼリー 助六寿司	茄子ミートグラタン 野菜とひじきの豆腐塩だれ焼 若布と花麩の酢の物 プチシュー 菜飯(ごま入り)	塩だれ焼肉 海鮮焼売 ミニペンネサラダ チョコプチケーキ 明太子御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに
熱量(kcal)	エネルギー515kcal たんぱく質12.1g	エネルギー521kcal たんぱく質17.1g	エネルギー533kcal たんぱく質12.5g	エネルギー603kcal たんぱく質15.8g	エネルギー573kcal たんぱく質12.7g	エネルギー529kcal たんぱく質12.9g
塩分(g)	脂質10.8g 食塩4.5g	脂質11.6g 食塩3.2g	脂質13.2g 食塩3.1g	脂質15.1g 食塩4.4g	脂質16.3g 食塩4.6g	脂質16g 食塩2.5g
日付	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日
料理名	レモン香る真鯛のカツ カリフォルニアサラダ 大豆ミートの挽肉カレー カスタードプチケーキ もち麦御飯	豚ロースの蒲焼 コーンマリネ ねぎ塩スパゲティ きなこわらび餅 ケチャップライス	天ぷら盛り合わせ キャベツと竹輪の煮物 紅葉卸し 抹茶プチシュークリーム ちらし寿司	茶碗蒸し 野菜つくね生姜焼 枝豆サラダ アップルミニゼリー メンマの甘辛丼	コーンフライ おくらとツナの生姜醤油和え ポークビーンズ ミレービスケット 若布と高菜御飯	チンジャオロース 三角春巻 小松菜のナムル いちご風味大福 のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび
熱量(kcal)	エネルギー552kcal たんぱく質12.7g	エネルギー514kcal たんぱく質13.5g	エネルギー573kcal たんぱく質12.9g	エネルギー571kcal たんぱく質17.6g	エネルギー543kcal たんぱく質14g	エネルギー541kcal たんぱく質12.4g
塩分(g)	脂質15.7g 食塩2g	脂質11g 食塩4.4g	脂質13g 食塩4g	脂質20.1g 食塩4g	脂質11.7g 食塩3.5g	脂質12.4g 食塩2.8g
日付	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
料理名	ハンバーグ塩だれ焼 豆のバーニャカウダサラダ キャベツと油揚げの煮物 みかんシロップ漬 かにちらし寿司	チキンピカタ風 シエルマカロニトマトドレ和え 金平牛蒡 メイプルプチケーキ かき揚げ	サーモンマヨフライ エビマヨサラダ きのこクリーム煮 いちごプチシュー お豆と雑穀御飯	ヒレカツ レモンジャーマンポテト 白菜ツナ煮 黒糖わらび餅 若布コーン御飯	コーングラタン ポテトチキンロール生姜焼 カニマリネ パインミニゼリー 海苔御飯	肉野菜の味噌炒め イカフライ ブロッコリーマヨサラダ 水まんじゅう かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦
熱量(kcal)	エネルギー574kcal たんぱく質18.9g	エネルギー574kcal たんぱく質13.8g	エネルギー528kcal たんぱく質12.3g	エネルギー519kcal たんぱく質14.3g	エネルギー527kcal たんぱく質12.6g	エネルギー536kcal たんぱく質15.9g
塩分(g)	脂質13.4g 食塩4.6g	脂質15.6g 食塩2.4g	脂質18.8g 食塩3g	脂質10.8g 食塩2.9g	脂質11.5g 食塩3.2g	脂質11.7g 食塩1.8g
日付	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
料理名	蒸し焼売 菜の花辛子和え 大根当座煮 キャンディーチーズ ビビンバ丼	鶏ももの竜田揚 れんこんマヨ和え 大豆ミートケチャップ煮 抹茶わらび餅 若布と鮭御飯	じゃが芋のマヨネーズ焼 柚子香るたらフライ 細切昆布煮 グレープミニゼリー きのこピラフ	豆腐ステーキの山賊焼 ほうれん草オムレツ 五目大豆煮 黄桃シロップ漬 五目寿司	野菜肉巻き照焼 もやしと若布の酢の物 白菜と油揚げの煮物 チョコプチシュー 味噌カツ丼	豚生姜焼き 高菜入饅頭 筍サラダ キャラメルプチケーキ ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
熱量(kcal)	エネルギー537kcal たんぱく質15.1g	エネルギー594kcal たんぱく質17.7g	エネルギー564kcal たんぱく質11.5g	エネルギー574kcal たんぱく質16.4g	エネルギー568kcal たんぱく質16g	エネルギー536kcal たんぱく質15.8g
塩分(g)	脂質15g 食塩3.8g	脂質16.3g 食塩3.8g	脂質20.1g 食塩5.2g	脂質17g 食塩3.8g	脂質10.6g 食塩3.2g	脂質13.1g 食塩3.5g

* 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 〈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、いろいろ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。