

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	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
料理名	鶏すき焼き風煮	白身フライ	天ぷら盛合せ	じゃが芋の香草マヨ焼	野菜春巻	枝豆オムレツ
	サワークリームスパゲティ	八幡巻	キャベツとさつま揚げの煮物	エビカツ	細切昆布煮	イカ寄せフライ
	コーンサラダ	筍山菜煮	ひじきサラダ	春雨チリソース煮	冷奴	大根と油揚げの煮物
	干し海老入ミニさつま	ミニペネサラダ	紅葉卸	蓮根ネギごまドレサラダ	ねぎ・生姜	きのこマリネ
	エネルギー790kcal たんぱく質17.4g	エネルギー732kcal たんぱく質18.5g	エネルギー666kcal たんぱく質14.7g	エネルギー755kcal たんぱく質12.9g	エネルギー503kcal たんぱく質10.6g	エネルギー582cal たんぱく質12.7g
	脂質24.3g 塩分3.1g	脂質18.9g 塩分3.3g	脂質19.0g 塩分1.9g	脂質24.6g 塩分3.3g	脂質7.9g 塩分2.4g	脂質8.9g 塩分2.2g
日付	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
料理名	クラッシュペーコン粒マスタードフライ	三角春巻	豚丼風煮	メンチカツ	カレーコロッケ	マグロ野菜カツ
	白菜と油揚げの煮物	甘酢あん棒肉団子	ねぎ塩スパゲティ	だし巻き玉子	白菜としめじの煮物	切干大根煮
	春雨サラダ	若竹煮	枝豆サラダ	野菜コンソメ煮	ツナマリネ	牛蒡サラダ
	梅かつおザーサイ	紅白生酢	白揚天	ツイストマカロニサラダ	ミニ野沢菜のり	うぐいす豆
	エネルギー655kcal たんぱく質12.0g	エネルギー558kcal たんぱく質11.8g	エネルギー640kcal たんぱく質18.3g	エネルギー726kcal たんぱく質14.5g	エネルギー581kcal たんぱく質11.3g	エネルギー635kcal たんぱく質14.6g
	脂質19.5g 塩分2.7g	脂質7.4g 塩分1.8g	脂質13.9g 塩分2.4g	脂質23.7g 塩分2.4g	脂質9.7g 塩分1.6g	脂質11.0g 塩分2.2g
日付	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
料理名	アジフライ	チキンカレー	ハムDEサンドフライ	天ぷら盛合せ	じゃが芋と枝豆のマヨ焼	ロースとんかつ
	ポークウインナー	高菜入り饅頭	五目大豆煮	キャベツとしめじの煮物	磯辺ササミフライ	フィッシュソーセージステーキ
	筍煮	梅しそスパゲティ	若布と花麩の酢の物	蓮根サラダ	八宝菜	油揚げと牛蒡の味噌煮
	シエルサラダ	ツナサラダ	ミニさつま揚	紅葉卸	春雨コールスローサラダ	コーンマリネ
	エネルギー675kcal たんぱく質15.2g	エネルギー680kcal たんぱく質14.1g	エネルギー606kcal たんぱく質15.2g	エネルギー670kcal たんぱく質11.6g	エネルギー749kcal たんぱく質14.3g	エネルギー588kcal たんぱく質14.2g
	脂質21.0g 塩分2.4g	脂質16.6g 塩分3.1g	脂質10.0g 塩分1.9g	脂質17.0g 塩分1.9g	脂質25.3g 塩分3.1g	脂質9.0g 塩分1.6g
日付	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
料理名	エビカツ	ハンバーグオニオンソースかけ	ミートマカロニグラタン	揚げ焼売	豚すき焼き風煮	目玉焼きフライ
	白菜としめじの煮物	金平牛蒡塩味	ささみチーズフライ	トマトミートオムレツ	バジリコスパゲティ	豚牛蒡の生姜煮
	春雨ごまドレサラダ	マカロニのオーロラソース和え	切干煮付	ビーフシチュー	カニサラダ	ひじきサラダ
	若布辛子和え	梅かつおザーサイ	野菜マリネ	大根サラダ	お好み風さつま揚	穂先メンマ
	エネルギー572kcal たんぱく質11.4g	エネルギー610kcal たんぱく質16.4g	エネルギー606kcal たんぱく質13.7g	エネルギー637kcal たんぱく質14.6g	エネルギー609kcal たんぱく質13.9g	エネルギー631kcal たんぱく質13.3g
	脂質10.1g 塩分2.6g	脂質11.5g 塩分3.2g	脂質9.1g 塩分2.1g	脂質17.2g 塩分3.5g	脂質11.3g 塩分3.2g	脂質17.8g 塩分2.0g
日付	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
料理名	若鶏唐揚げ	野菜コロッケ	天ぷら盛合せ	茄子ミートグラタン	野菜春巻	白身フライ
	厚焼玉子	八幡巻	キャベツと竹輪の煮物	ハムカツ	麻婆白菜	大根煮
	切干大根洋風煮	油揚げと蓮根の味噌煮	青のり入りポテトサラダ	ひじき煮	冷奴	カニマリネ
	若布サラダ	春雨中華酢	紅葉卸	ツイストマカロニサラダ	ねぎ・生姜	ごま昆布
	エネルギー698kcal たんぱく質17.3g	エネルギー670kcal たんぱく質13.3g	エネルギー629kcal たんぱく質14.6g	エネルギー763kcal たんぱく質13.8g	エネルギー534kcal たんぱく質11.3g	エネルギー618kcal たんぱく質13.5g
	脂質21.0g 塩分3.7g	脂質13.3g 塩分2.7g	脂質13.8g 塩分1.8g	脂質24.1g 塩分4.5g	脂質9.6g 塩分2.4g	脂質8.4g 塩分2.9g

※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。
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。

- 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。