



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
	エネルギー548kcal たんぱく質12.1g 脂質12.5g 塩分3.2g	エネルギー552kcal たんぱく質19.3g 脂質13.8g 塩分2.8g	エネルギー524kcal たんぱく質13.0g 脂質13.7g 塩分2.9g	エネルギー600kcal たんぱく質16.3g 脂質18.7g 塩分4.3g	エネルギー539kcal たんぱく質13.7g 脂質14.4g 塩分5.5g	エネルギー546kcal たんぱく質16.3g 脂質10.0g 塩分3.9g
日付	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
料理名	サーモンマヨフライ 茄子トマト煮 枝豆サラダ パインシロップ漬 肉味噌御飯	カニグラタン 野菜肉巻き山賊焼 大根とさつま揚げの煮物 はちみつプチケーキ 若布と明太子御飯	白身魚と豆腐のしんじょう じゃが芋糸こん煮 おくらだしつゆ和え いちごプチシュー 助六寿司	えびフライマトソース 白菜コンソメ煮 ポテトサラダ アニマルビスケット きのこピラフ	鶏ももの塩だれ焼 ミニペンネサラダ ひじき煮 抹茶わらび餅 ソースかつ丼	豚肉の生姜焼 高菜入饅頭 ポークビーンズ ヨーグルトゼリー かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦,かに	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦,えび,かに	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦
	エネルギー600kcal たんぱく質14.7g 脂質21.1g 塩分2.7g	エネルギー524kcal たんぱく質13.0g 脂質10.1g 塩分3.5g	エネルギー596kcal たんぱく質15.6g 脂質14.1g 塩分5.3g	エネルギー533kcal たんぱく質12.0g 脂質10.5g 塩分6.6g	エネルギー552kcal たんぱく質15.9g 脂質14.3g 塩分3.4g	エネルギー560kcal たんぱく質18.8g 脂質11.4g 塩分1.9g
日付	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
料理名	野菜とひじきの豆腐塩だれ焼 大根 カニくずあんかけ れんこん和風ドレサラダ メイプルプチケーキ ちらし寿司	磯が香るたらひとくちフライ 糸コンの一味煮 エビマヨサラダ ごま団子 若布コーン御飯	タルタル入ハンバーグ コーンクリームシチュー 春雨サラダ ミレービスケット ケチャップライス	じゃがいものマヨネーズ焼 海鮮焼売 コーンマリネ フルーツ寒天 若菜と梅しそ御飯	天ぷら盛り合わせ 紅葉卸し じゃが芋と椎茸の煮物 抹茶プチシュークリーム おかか御飯	塩だれ焼肉 醤油味イカカツ 南瓜レモン煮 グレープミニゼリー 明太子御飯
アレルギー	卵,乳,小麦,かに	卵,小麦,えび	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦,えび,かに	卵,乳,小麦,えび	小麦
	エネルギー505kcal たんぱく質12.2g 脂質10.6g 塩分5.0g	エネルギー525kcal たんぱく質14.2g 脂質11.4g 塩分3.6g	エネルギー534kcal たんぱく質14.8g 脂質15.4g 塩分5.2g	エネルギー600kcal たんぱく質9.5g 脂質20.6g 塩分3.5g	エネルギー556kcal たんぱく質12.8g 脂質12.6g 塩分2.3g	エネルギー598kcal たんぱく質14.8g 脂質14.3g 塩分2.4g
日付	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
料理名	ハンバーグ塩だれ焼 白菜と油揚げの煮物 筍サラダ プチシュー かき揚げ	水餃子 茄子味噌煮 もやし中華酢 きなこわらび餅 鶏チリ丼	豚ロースの照焼 切干大根洋風煮 大豆のマヨサラダ ピーチゼリー かに散らし寿司	チキン南蛮 大豆ミートの挽肉カレー おくら梅しそ和え みかんシロップ漬 もち麦御飯	コーングラタン 野菜つくね生姜焼 金平牛蒡 黄桃シロップ漬 カレーピラフ	チンジャオロース ミニ手作り春巻 ねぎ塩スパゲティ チョコプチケーキ のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵,乳,小麦,えび	卵,小麦,えび	卵,小麦,かに	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦
	エネルギー596kcal たんぱく質17.9g 脂質16.5g 塩分2.7g	エネルギー600kcal たんぱく質20.9g 脂質17.9g 塩分3.2g	エネルギー581kcal たんぱく質17.1g 脂質14.3g 塩分5.1g	エネルギー600kcal たんぱく質16.9g 脂質18.2g 塩分4.7g	エネルギー591kcal たんぱく質16.1g 脂質17.6g 塩分5.0g	エネルギー530kcal たんぱく質12.5g 脂質13.0g 塩分2.3g
日付	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
料理名	ビーフシチューコロッケ かにサラダ 大根コンソメ煮 キャラメルプチケーキ ピラフ	つくね大葉巻ハンバーグ スパゲティサラダ 細切昆布煮 コーヒーゼリー 干しエビ&枝豆ごはん	ミートマカロニグラタン 白身魚梅しそフライ 白菜の中華旨煮 黒糖わらび餅 メンマの甘辛丼	タラの照焼 野菜のマヨサラダ 五目大豆煮 どうぶつえんゼリー 五目寿司	目玉焼きフライ シエルサラダ ポテトと隠元のコンソメ煮 プチシュー(チョコ) プルコギ丼	お休み
アレルギー	卵,乳,小麦,かに	卵,小麦,えび	卵,乳,小麦,えび,かに	卵,小麦	卵,乳,小麦	
	エネルギー522kcal たんぱく質10.9g 脂質14.2g 塩分4.7g	エネルギー513kcal たんぱく質16.7g 脂質15.7g 塩分3.0g	エネルギー504kcal たんぱく質11.9g 脂質11.1g 塩分4.1g	エネルギー530kcal たんぱく質17.4g 脂質13.6g 塩分4.2g	エネルギー573kcal たんぱく質14.0g 脂質14.0g 塩分3.1g	

* 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、ガム等を使用し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。