

上ランチメニュー

	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	鶏塩麴唐揚げ ひじき煮 ミニペンネサラダ ミニ野沢菜のり その他数品	天ぷら盛合せ 黒酢肉団子 金平牛蒡 春雨中華酢 その他数品	茄子ミートグラタン アジフライ じゃが芋と椎茸の煮物 コーンサラダ その他数品	他人丼風煮 ミニカレーコロッケ トマトソーススパゲティ 大根サラダ その他数品	鶏もものトンテキ焼 三角春巻(えび) ポークビーンズ スパサラダ その他数品	目玉焼フライ ハンバーグ照焼 筍煮 野菜マリネ その他数品
	エネルギー828kcal たんぱく質22.0g 脂質31.5g 塩分3.2g	エネルギー762kcal たんぱく質16.6g 脂質17.5g 塩分3.1g	エネルギー910kcal たんぱく質21.8g 脂質30.4g 塩分4.5g	エネルギー723kcal たんぱく質20.3g 脂質16.7g 塩分3.1g	エネルギー813kcal たんぱく質22.4g 脂質25.7g 塩分3.1g	エネルギー708kcal たんぱく質20.5g 脂質16.7g 塩分3.5g
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	ハンバーグデミソースかけ ミニ玉子とじ 金平蓮根 春雨サラダ その他数品	チキンカレー 醤油味イカカツ 明太スパゲティ 生野菜サラダ その他数品	バターコロッケ 絹ごし豆腐 蒸餃子 切干煮付 その他数品	マカロニグラタン 甘辛ウインナーフライ ひじき大豆煮 枝豆サラダ その他数品	豚丼風煮 季節の野菜いんげん天 蒸し焼きそばチリソースかけ 若布と花麴の酢の物 その他数品	白身フライピザ風焼 肉団子タレ付 細切昆布煮 蓮根ネギごまドレサラダ その他数品
	エネルギー726kcal たんぱく質18.0g 脂質20.8g 塩分3.9g	エネルギー724kcal たんぱく質14.7g 脂質18.2g 塩分3.0g	エネルギー664kcal たんぱく質15.2g 脂質14.0g 塩分2.4g	エネルギー898kcal たんぱく質17.5g 脂質33.0g 塩分4.3g	エネルギー641kcal たんぱく質20.2g 脂質7.1g 塩分3.3g	エネルギー715kcal たんぱく質16.4g 脂質17.2g 塩分3.6g
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	鶏すき焼き風煮 かき揚げ ミートソーススパゲティ 若布サラダ その他数品	カレイ唐揚げチリソースかけ オムレツ 切干大根味噌煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	お休み			
	エネルギー765kcal たんぱく質16.7g 脂質20.8g 塩分4.1g	エネルギー694kcal たんぱく質18.1g 脂質14.9g 塩分2.6g				
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	鶏ももの竜田揚げ 干しエビ香るキャベツ天 キャベツと油揚げの煮物 マカロニサラダ その他数品	タレメンチカツ フラワーオムレツ 細切昆布味噌煮 コーンマリネ その他数品	じゃが芋味噌マヨ焼 アジフライ クリームシチュー カニサラダ その他数品	天ぷら盛合せ がんも煮 南瓜のそぼろ煮 春雨中華酢 その他数品	親子丼風煮 揚げ焼売 トマトソーススパゲティ 若布コールスローサラダ その他数品	コロッケピザ焼 肉団子照焼 ポークビーンズ 蓮根ごまドレサラダ その他数品
	エネルギー825kcal たんぱく質21.8g 脂質31.9g 塩分3.6g	エネルギー747kcal たんぱく質18.0g 脂質17.8g 塩分3.9g	エネルギー934kcal たんぱく質17.4g 脂質42.3g 塩分3.6g	エネルギー807kcal たんぱく質20.3g 脂質21.9g 塩分3.3g	エネルギー797kcal たんぱく質22.9g 脂質23.5g 塩分3.6g	エネルギー758kcal たんぱく質18.9g 脂質17.1g 塩分4.0g
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	グラタン風フライ ハムステーキ 春雨チリソース煮 コーンサラダ その他数品	ハンバーグ照焼 エビフライ 金平蓮根 ツイストマカロニサラダ その他数品	鶏もものトンテキ焼 菜の花オムレツ 野菜コンソメ煮 若布と花麴の酢の物 その他数品	豚すき焼き風煮 サワークリームスパンテー ミニコーンコロッケ 大根サラダ その他数品	ミートマカロニグラタン クリームチーズinつくね 八宝菜 カニマリネ その他数品	ハムDEサンドフライ 一口棒餃子 筍煮 若布サラダ その他数品
	エネルギー814kcal たんぱく質14.5g 脂質27.7g 塩分3.5g	エネルギー778kcal たんぱく質20.4g 脂質23.2g 塩分3.8g	エネルギー622kcal たんぱく質18.7g 脂質13.9g 塩分3.2g	エネルギー690kcal たんぱく質16.9g 脂質10.3g 塩分4.0g	エネルギー647kcal たんぱく質16.3g 脂質9.6g 塩分2.6g	エネルギー706kcal たんぱく質14.2g 脂質19.7g 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。
＊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。
＊電子レンジでの温めは1分以内でお願いします。

- 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。