2025年11月　㈱フードサービス トーワ

TEL 053-445-0300
IP 050-3784-2976
FAX 053-445-0366
URL http://www.f-towa.com

上ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
料理名	**鶏むね唐揚げ** ウインナー 野菜コンソメ煮 シェルサラダ その他数品	**イカ寄せフライ** 八幡巻 大根味噌煮 春雨中華酢 その他数品	**じゃが芋と枝豆のマヨ焼** チキンカツ ひじき煮 野菜マリネ その他数品	**天ぷら盛合せ** 白菜としめじの煮物 若布コールスローサラダ 紅葉卸 その他数品	**親子丼風煮** ミニコーンコロッケ バジリコスパソテー 生野菜サラダ その他数品	**白身フライピザ風焼** 細切昆布味噌煮 カニサラダ 焼ちくわ蒲焼 その他数品
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ793kcal たんぱく質18.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ822kcal たんぱく質16.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ842kcal たんぱく質20.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ797kcal たんぱく質17.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ746kcal たんぱく質21.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ727kcal たんぱく質17.0g
塩分(g)	脂質27.9g 塩分3.2g	脂質20.3g 塩分4.6g	脂質25.9g 塩分2.4g	脂質23.4g 塩分1.9g	脂質21.3g 塩分3.2g	脂質18.8g 塩分4.2g
日付	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日 ひじき御飯	11月7日	11月8日
料理名	**エビカツ** ミニ焼売 麻婆春雨 枝豆サラダ その他数品	**マカロニグラタン** 味噌味つくね 切干煮付 若布と花麩の酢の物 その他数品	**カツ丼風煮** 明太スパゲティ 蓮根のソース炒め 生野菜サラダ その他数品	**野菜コロッケ** 赤魚の蒲焼 ポークビーンズ マカロニサラダ その他数品	**豚すき焼き風煮** 焼餃子 揚げじゃが芋 春雨コールスローサラダ その他数品	**鶏ももの山賊焼** ハムカツ クリームシチュー 蓮根ネギごまドレサラダ その他数品
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ809kcal たんぱく質18.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ716kcal たんぱく質17.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ727kcal たんぱく質21.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ791kcal たんぱく質22.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ777kcal たんぱく質18.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ758kcal たんぱく質19.4g
塩分(g)	脂質23.7g 塩分4.2g	脂質15.9g 塩分3.2g	脂質15.7g 塩分4.3g	脂質22.5g 塩分3.0g	脂質18.6g 塩分3.7g	脂質23.0g 塩分4.3g
日付	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日 五目御飯	11月14日	11月15日
料理名	**鶏の竜田揚げ** 若竹煮 マカロニのオーロラソース和え おくら出汁つゆ和え その他数品	**チキンカレー** カニカマ天ぷら磯辺揚げ ペペロンチーノスパゲティ コーンサラダ その他数品	**他人丼風煮** 揚餃子 もやし中華酢 ミニペンネバジリコ その他数品	**じゃが芋の香草マヨ焼き** アジフライ 春雨チリソース煮 若布ごまドレサラダ その他数品	**天ぷら盛合せ** 肉団子タレ付 金平牛蒡塩味 ひじきサラダ その他数品	**カレーコロッケ** 豚ロースの生姜焼 きつねの卵とじ煮 ミニペンネサラダ その他数品
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ743cal たんぱく質21.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ804kcal たんぱく質15.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ695kcal たんぱく質22.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ804kcal たんぱく質15.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ829kcal たんぱく質16.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ889kcal たんぱく質20.3g
塩分(g)	脂質25.2g 塩分2.8g	脂質24.5g 塩分3.5g	脂質15.1g 塩分3.2g	脂質28.4g 塩分3.4g	脂質26.3g 塩分2.9g	脂質30.5g 塩分3.1g
日付	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日 鶏飯	11月21日	11月22日
料理名	**鶏すき焼き風煮** ミニ四角玉子とじ 梅しそスパソテー 生野菜サラダ その他数品	**カニグラタン** コーンフライ ひじき大豆煮 もやしごま酢和え その他数品	**お好み風イカカツ** 豆腐ステーキ塩ダレ焼 大根煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	**ごま油香るラビオリ** 海鮮大焼売 焼ビーフン ツナサラダ その他数品	**菜の花オムレツ** 野菜肉巻き照焼 油揚げと蓮根の味噌煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	**グラタン風フライ** ハムステーキ じゃが芋と椎茸の煮物 コーンマリネ その他数品
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ603kcal たんぱく質15.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ783kcal たんぱく質18.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ675kcal たんぱく質15.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ728kcal たんぱく質17.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ691kcal たんぱく質17.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ762kcal たんぱく質13.2g
塩分(g)	脂質7.2g 塩分4.4g	脂質20.4g 塩分2.7g	脂質13.7g 塩分3.7g	脂質22.3g 塩分3.1g	脂質17.0g 塩分2.9g	脂質18.2g 塩分3.4g
日付	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日 筍御飯	11月28日	11月29日
料理名	**ハムDEサンドフライ** 筍焼売 白菜と油揚げの煮物 春雨中華酢 その他数品	**ハンバーグ照焼** エビフライ 切干大根味噌煮 れんこんサラダ その他数品	**天ぷら盛合せ** ひじき煮 カニサラダ 紅葉卸 その他数品	**南瓜とコーンのマヨ焼** 目玉焼きフライ 野菜コンソメ煮 シェルサラダ その他数品	**豚丼風煮** 磯辺仕上げの一口ささみフライ サワークリームスパソテー 生野菜サラダ その他数品	**白身フライピザ風焼** 甘酢あん棒肉団子 大根当座煮 若布コールスローサラダ その他数品
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ688kcal たんぱく質13.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ795kcal たんぱく質19.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ858kcal たんぱく質18.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ894kcal たんぱく質13.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ635kcal たんぱく質17.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ721kcal たんぱく質17.5g
塩分(g)	脂質13.6g 塩分3.3g	脂質22.6g 塩分4.5g	脂質29.3g 塩分2.3g	脂質34.3g 塩分2.5g	脂質14.4g 塩分2.6g	脂質17.2g 塩分4.3g

※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時までとさせて頂きます。
＊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。

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、いろん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。