

ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
料理名	えびかつ れんこんマヨ和え 茄子味噌煮 ピーチゼリー 若布と高菜御飯	甘酢あん棒肉団子 ウインナーのマリネ 高野豆腐の煮物 いちご風味大福 新海苔御飯	鶏ももの唐揚げおろしかけ 野菜のマヨサラダ トマトチーズスパゲティ キャラメルプチケーキ 干しえび&枝豆ごはん	豆腐ステーキの塩だれ焼 カニカマ天ぷら磯辺揚げ 肉じゃが煮 グレープミニゼリー 五目寿司	マカロニグラタン 塩レモンささみフライ 野菜コンソメ煮 抹茶わらび餅 ケチャップライス	肉野菜の味噌炒め ミニ野菜コロッケ 若布の酢の物 いちごプチシュー かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
	エネルギー583kcal たんぱく質11.5g 脂質17.7g 食塩3.9g	エネルギー539kcal たんぱく質15.1g 脂質9.6g 食塩2.9g	エネルギー541kcal たんぱく質16.2g 脂質17.6g 食塩2.4g	エネルギー530kcal たんぱく質14.6g 脂質11.8g 食塩4.4g	エネルギー522kcal たんぱく質13.2g 脂質10.7g 食塩4.9g	エネルギー518kcal たんぱく質14.9g 脂質10.8g 食塩2.4g
日付	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
料理名	いわし大葉巻梅肉フライ 海鮮焼売 かにサラダ 水まんじゅう 肉みそ御飯	鶏ももの塩だれ焼 春雨サラダ 大根煮 パインシロップ漬 かに散らし寿司	じゃがいものマヨネーズ焼 ミニハンバーグ照焼 金平牛蒡 アップルミニゼリー カレーピラフ	醤油味イカカツ 三色サラダ 白菜としめじの煮物 はちみつプチケーキ 若布と明太子御飯	三角春巻 棒棒鶏風サラダ チャプチェ風 ミレービスケット 鶏チリ丼	豚生姜焼き 高菜入り饅頭 きのこクリーム煮 プチシュー ゆかり御飯
アレルギー	卵・小麦・えび・かに	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
	エネルギー608kcal たんぱく質18.4g 脂質14.7g 食塩2.9g	エネルギー503kcal たんぱく質13.2g 脂質9g 食塩4.7g	エネルギー610kcal たんぱく質12.9g 脂質21.7g 食塩4.7g	エネルギー519kcal たんぱく質14.1g 脂質11.5g 食塩3g	エネルギー586kcal たんぱく質16.6g 脂質18.7g 食塩2.6g	エネルギー539kcal たんぱく質16g 脂質15.6g 食塩4.0g
日付	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
料理名	チーズ入つくね れんこんマヨサラダ 糸コンの一味煮 ミニピンク餅 若布御飯(ごま入り)	ハムカツ ツナマリネ ビーフシチュー いちごプチケーキ お豆と雑穀御飯	メバルの西京焼 ひじきサラダ さつま芋いとこ煮 黄桃シロップ漬 メンマの甘辛丼	ミートマカロニグラタン ほうれん草オムレツ 青のり入ポテトサラダ アニマルビスケット きのこピラフ	天ぷら盛り合わせ 紅葉卸し 若竹煮 チョコプチシュー ちらし寿司	塩だれ焼肉 白身魚と豆腐のしんじょう照焼 キャベツのツナ煮 コーヒゼリー 明太子御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦
	エネルギー528kcal たんぱく質14.6g 脂質12.3g 食塩3.8g	エネルギー603kcal たんぱく質13g 脂質17.6g 食塩2.9g	エネルギー516kcal たんぱく質14g 脂質9.3g 食塩3.1g	エネルギー520kcal たんぱく質13.4g 脂質11.2g 食塩5.1g	エネルギー551kcal たんぱく質12.9g 脂質13.3g 食塩3.5g	エネルギー570kcal たんぱく質15.2g 脂質17.1g 食塩3.3g
日付	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
料理名	えびフライ 茄子トマト煮 若布の梅酢和え どうぶつえんゼリー 菜飯(ごま入り)	豚ロースの照焼 れんこん青じそドレ和え じゃが芋の煮物 フルーツ寒天 助六寿司	みそ味つくね 筍サラダ 干し豆腐の炒め物 抹茶プチシュークリーム かき揚げ丼	サバの竜田揚げ 大豆ミートの挽肉カレー おくらだしつゆ和え メイプルプチケーキ もち麦御飯	ツナグラタン 豆腐ハンバーグの生姜焼 切干煮付 黒糖わらび餅 ソースかつ丼	チンジャオロース ミニ春巻 コーンマリネ いちご風味大福 のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
	エネルギー553kcal たんぱく質9.5g 脂質16.9g 食塩3.8g	エネルギー601kcal たんぱく質17.3g 脂質12.7g 食塩4.7g	エネルギー531kcal たんぱく質16.3g 脂質12.1g 食塩3.1g	エネルギー599kcal たんぱく質15.9g 脂質19g 食塩2.5g	エネルギー604kcal たんぱく質15.8g 脂質17.2g 食塩4.0g	エネルギー559kcal たんぱく質11.9g 脂質11.4g 食塩2.1g
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	水餃子 春雨中華酢 白菜の中華旨煮 ごま団子 プルコギ丼	コーングラタン ミニカレーコロッケ レモンペッパースパゲティ チョコプチケーキ ケチャップライス	鶏ももの唐揚げ シェルサラダ じゃが芋糸こん煮 きなこわらび餅 五目寿司	レモン香る真鯛のカツ 蒸し鶏マヨサラダ 春雨チリソース煮 みかんシロップ漬 新海苔御飯	ハンバーグオニオンソース もやしと若布の酢の物 野菜コンソメ煮 ピーチゼリー 若菜と梅しそ御飯	肉野菜の味噌炒め 肉焼売 大豆のマヨサラダ ミニよもぎ餅 かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに
	エネルギー606kcal たんぱく質16.7g 脂質12.8g 食塩4.3g	エネルギー586kcal たんぱく質11.8g 脂質16.3g 食塩4.2g	エネルギー560kcal たんぱく質14g 脂質12.9g 食塩4.2g	エネルギー520kcal たんぱく質12.8g 脂質10.7g 食塩2.5g	エネルギー526kcal たんぱく質15.7g 脂質10g 食塩4g	エネルギー608kcal たんぱく質21.2g 脂質16.7g 食塩2.9g

＊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。
＊栄養価表示には、主食の栄養価も含まれています。

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はんは欠かせません。
朝ごはん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、朝ごはんにはぴったりです。
(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
朝ごはん でブドウ糖をしっかりと吸収した脳は、仕事や勉強に良い影響を及ぼすことが分かっています。