

上ランチメニュー

日付	月 3月31日	火 4月1日	水 4月2日	木 4月3日	金 4月4日	土 4月5日
料理名	三種のチーズ入フライ 紅生姜フラワーオムレツ 麻婆白菜 若布ゴマドレサラダ その他数品	エビフライ ミニハンバーグ 切干大根味噌煮 春雨サラダ その他数品	豚丼風煮 スパナポリタン 蒸焼売 大根サラダ その他数品	かき揚げ(紅生姜) ハムステーキ 茄子ミートグラタン クリームシチュー その他数品	鶏竜田揚げ ひじき煮 粉ふき芋(ゆかり) マカロニサラダ その他数品	バターコロッケ 海鮮チヂミ 筍山菜煮 蓮根ねぎゴマドレサラダ その他数品
	エネルギー701kcal たんぱく質18.5g 脂質17.1g 塩分3.7g	エネルギー803kcal たんぱく質17.1g 脂質23.5g 塩分3.7g	エネルギー671kcal たんぱく質22.1g 脂質9.9g 塩分4.3g	エネルギー702kcal たんぱく質12.8g 脂質19.0g 塩分3.2g	エネルギー859kcal たんぱく質21.2g 脂質31.9g 塩分3.4g	エネルギー724kcal たんぱく質15.5g 脂質15.7g 塩分2.9g
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	ウインナーじゃがフライ プレーンオムレツ 細切昆布煮 ツナサラダ その他数品	ビーフカレー 目玉焼フライ がんと煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 金平蓮根 海鮮大焼売 春雨コールスローサラダ その他数品	ハンバーグオニオンソース 大根味噌煮 ミニコーンコロッケ 若布サラダ その他数品	エビカツ ミートマカロニグラタン 野菜コンソメ煮 蓮根ゴマドレサラダ その他数品	コロッケピザ焼 肉団子照焼 春雨チリソース煮 もやし中華酢 その他数品
	エネルギー781kcal たんぱく質17.1g 脂質29.2g 塩分3.8g	エネルギー828kcal たんぱく質17.6g 脂質29.3g 塩分4.1g	エネルギー799kcal たんぱく質17.6g 脂質25.0g 塩分2.8g	エネルギー912kcal たんぱく質21.2g 脂質30.3g 塩分4.3g	エネルギー710kcal たんぱく質16.8g 脂質11.8g 塩分4.5g	エネルギー717kcal たんぱく質15.0g 脂質15.0g 塩分3.9g
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	鶏すきやき風煮 醤油味イカカツ 梅しそスパソテー カニサラダ その他数品	厚切豚ロース生姜焼 かき揚げ(紅生姜) 金平牛蒡 マカロニオーロラソース和え その他数品	鶏南部焼 じゃが芋とコーンのマヨ焼 ひじき大豆煮 春雨ゴマドレサラダ その他数品	塩麴唐揚げ 切干煮付 ミートボールケチャップ煮 ミニペンネサラダ その他数品	カツ丼風煮 バジリコスパソテー じゃが芋煮 生野菜サラダ その他数品	メンチカツ ウインナー 筍煮 蓮根サラダ その他数品
	エネルギー732kcal たんぱく質17.9g 脂質17.5g 塩分4.9g	エネルギー715kcal たんぱく質17.5g 脂質19.9g 塩分4.9g	エネルギー896kcal たんぱく質23.2g 脂質33.7g 塩分4.2g	エネルギー827kcal たんぱく質23.4g 脂質30.0g 塩分2.7g	エネルギー766kcal たんぱく質21.4g 脂質19.6g 塩分3.6g	エネルギー789kcal たんぱく質17.9g 脂質28.0g 塩分3.2g
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	ささみフライ ミートオムレツ 糸コンの一味煮 若布コールスローサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 蒸焼売 細切昆布味噌煮 春雨中華酢 その他数品	とうもろこし入クリーミーフライ じゃがミートグラタン 大根煮 コーンサラダ その他数品	酢豚風煮 焼ビーフン 三種の根菜天 大根サラダ その他数品	ハムDEサンドフライ 油揚げと蓮根の味噌煮 味噌味つくね スパサラダ その他数品	白身フライピザ風焼 五目大豆煮 肉団子タレ付 ひじきサラダ その他数品
	エネルギー587kcal たんぱく質11.2g 脂質14.1g 塩分2.6g	エネルギー810kcal たんぱく質18.5g 脂質19.7g 塩分3.4g	エネルギー836kcal たんぱく質13.7g 脂質27.0g 塩分4.0g	エネルギー686kcal たんぱく質16.8g 脂質15.1g 塩分4.0g	エネルギー779kcal たんぱく質17.1g 脂質20.8g 塩分3.2g	エネルギー857kcal たんぱく質21.7g 脂質27.3g 塩分3.9g
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	ポロネーゼラビオリ ウインナー クリームシチュー 春雨サラダ その他数品	タコカツ ミートマカロニグラタン ひじき煮 牛蒡サラダ その他数品	他人丼風煮 ジュシー肉焼売 明太スパゲティ コーンマリネ その他数品	チキンカツ フラワープレーンオムレツ 白菜と油揚げの煮物 もやしごま酢和え その他数品	ハンバーグ塩だれ焼 かき揚げ(紅生姜) 鶏牛蒡生姜煮 シェルサラダ その他数品	お休み
	エネルギー761kcal たんぱく質12.9g 脂質26.8g 塩分3.2g	エネルギー720kcal たんぱく質15.0g 脂質20.2g 塩分3.1g	エネルギー742kcal たんぱく質23.9g 脂質15.4g 塩分3.1g	エネルギー693kcal たんぱく質21.2g 脂質13.4g 塩分2.9g	エネルギー840kcal たんぱく質19.9g 脂質27.7g 塩分3.7g	

* 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。

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

- 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。