

上ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
料理名	エビフライ 甘酢あん棒肉団子 切干大根洋風煮 春雨コールスローサラダ その他数品	チキンカレー 厚焼玉子 ねぎ塩スパゲティ ツナサラダ その他数品	グリルハンバーグデミソースかけ ハムステーキ ひじき大豆煮 シエルサラダ その他数品	アジフライ ウインナー きつねの玉子とじ煮 冷奴 その他数品	ミートマカロニグラタン スチームチキン生姜焼 キャベツとしめじの煮物 蓮根ごまドレサラダ その他数品	ベーコン粒マスタードフライ 白身魚と豆腐のしんじょう照焼 大根と油揚げの煮物 きのこマリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー790kcal たんぱく質17.4g	エネルギー732kcal たんぱく質18.5g	エネルギー892kcal たんぱく質23.7g	エネルギー663kcal たんぱく質20.3g	エネルギー655kcal たんぱく質20.2g	エネルギー739kcal たんぱく質16.0g
塩分(g)	脂質24.3g 塩分3.1g	脂質18.9g 塩分3.3g	脂質33.1g 塩分4.0g	脂質20.1g 塩分2.9g	脂質13.0g 塩分3.9g	脂質21.8g 塩分3.5g
日付	8月10日	8月11日 祭	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日
料理名	チキンカツ カニ風味焼売 細切昆布煮 コーンサラダ その他数品	カレイ唐揚げ野菜あんかけ フラワーオムレツ 大根煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	じゃが芋味噌マヨ焼 エビカツ 金平蓮根 若布と花麩の酢の物 その他数品	お休み		
熱量(kcal)	エネルギー819kcal たんぱく質16.7g	エネルギー676kcal たんぱく質17.6g	エネルギー803kcal たんぱく質17.7g			
塩分(g)	脂質29.1g 塩分3.8g	脂質15.2g 塩分3.0g	脂質24.8g 塩分3.5g			
日付	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
料理名	グリルハンバーグトマトソースかけ 豆腐ナゲット ひじき煮 春雨中華酢 その他数品	コーングラタン ささみフライ 金平牛蒡 大根サラダ その他数品	揚げ餃子チリソースかけ 菜の花オムレツ 麻婆春雨 蓮根ねぎごまドレサラダ その他数品	他人丼風煮 南瓜焼売 バジリコスパゲティ カニサラダ その他数品	たっぷりコーンフライ チーズ入りつくね 切干煮付 マカロニのオーロラソース和え その他数品	白身フライピザ風焼 肉団子照焼 油揚げと牛蒡の味噌煮 コーンマリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー806kcal たんぱく質20.6g	エネルギー654kcal たんぱく質14.1g	エネルギー678kcal たんぱく質14.7g	エネルギー756kcal たんぱく質21.4g	エネルギー752kcal たんぱく質18.1g	エネルギー725kcal たんぱく質18.9g
塩分(g)	脂質23.3g 塩分4.9g	脂質12.2g 塩分4.7g	脂質15.4g 塩分3.3g	脂質21.1g 塩分3.2g	脂質20.8g 塩分2.6g	脂質15.6g 塩分3.2g
日付	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
料理名	タレメンチ 筍煮 青のり入ポテトサラダ ミニさつま揚げ その他数品	イカ寄せフライ 紅生姜オムレツ 春雨チリソース煮 きのこマリネ その他数品	鶏すき焼き風煮 サワークリームスパゲティ 若布コールスローサラダ 筍焼売 その他数品	南瓜とコーンのマヨ焼 チキンカツ 五目大豆煮 春雨サラダ その他数品	天ぷら盛り合わせ キャベツと竹輪の煮物 明太マカロニサラダ 抹茶塩 その他数品	カレーコロツケ チキンピカタ風 豚牛蒡の生姜煮 ひじきサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー761kcal たんぱく質18.1g	エネルギー669kcal たんぱく質15.5g	エネルギー664kcal たんぱく質16.5g	エネルギー952kcal たんぱく質20.1g	エネルギー769kcal たんぱく質14.9g	エネルギー765kcal たんぱく質17.8g
塩分(g)	脂質19.4g 塩分4.5g	脂質14.9g 塩分2.3g	脂質10.8g 塩分3.6g	脂質35.8g 塩分3.3g	脂質24.6g 塩分3.0g	脂質24.6g 塩分3.0g
日付	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
料理名	アジフライ ネギオムレツ 白菜としめじの煮物 ミニペンネサラダ その他数品	ポークカレー チキンナゲット ねぎ塩スパゲティ 枝豆サラダ その他数品	グリルハンバーグデミソースかけ だし巻玉子 切干大根味噌煮 春雨コールスローサラダ その他数品	エビカツ ウインナー キャベツとツナの玉子とじ煮 冷奴 その他数品	マカロニグラタン ウインナーBBQソースカツ ポークビーンズ 蓮根ごまドレサラダ その他数品	チキンステーキ プレーンオムレツ 大根煮 カニマリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー713kcal たんぱく質17.8g	エネルギー763kcal たんぱく質17.5g	エネルギー806kcal たんぱく質20.6g	エネルギー634kcal たんぱく質20.5g	エネルギー824kcal たんぱく質21.1g	エネルギー653kcal たんぱく質18.7g
塩分(g)	脂質22.4g 塩分2.3g	脂質22.2g 塩分2.7g	脂質26.5g 塩分4.2g	脂質15.6g 塩分2.7g	脂質25.6g 塩分4.3g	脂質11.8g 塩分3.2g

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

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。