

# 上ランチメニュー

|     | 月   | 火   | 水   | 木   | 金  | 土  |
|-----|---|---|---|---|--|--|
| 日付  | 3月30日   | 3月31日   | 4月1日  | 4月2日  | 4月3日   | 4月4日   |
| 料理名 | ウインナーポテトカレーカツ<br>一口棒餃子<br>切干大根洋風煮<br>枝豆サラダ<br>その他数品 | グリルハンバーグトマトソース<br>キャベツとしめじの煮物<br>春雨ごまドレサラダ<br>キャンディチーズ<br>その他数品 | ネギオムレツ<br>カレイ唐揚<br>五目大豆煮<br>マカロニのオーロラソース和え<br>その他数品 | 他人丼風煮<br>肉団子タレ付<br>ねぎ塩スパゲティ<br>若布コールスローサラダ<br>その他数品             | じゃが芋の香草マヨ焼<br>ささみフライ<br>金平蓮根<br>大根サラダ<br>その他数品           | 牛肉コロquette<br>海鮮チヂミ<br>細切昆布味噌煮<br>大根レモン風味<br>その他数品   |
|     | エネルギー739kcal たんぱく質14.0g<br>脂質23.8g 塩分3.1g           | エネルギー769kcal たんぱく質20.9g<br>脂質23.2g 塩分3.7g                       | エネルギー794kcal たんぱく質21.9g<br>脂質24.4g 塩分2.9g           | エネルギー759kcal たんぱく質22.0g<br>脂質18.5g 塩分3.9g                       | エネルギー822kcal たんぱく質14.6g<br>脂質25.9g 塩分3.5g                | エネルギー713kcal たんぱく質12.3g<br>脂質13.1g 塩分3.0g            |
| 日付  | 4月6日  | 4月7日  | 4月8日  | 4月9日  | 4月10日  | 4月11日  |
| 料理名 | 鶏ももの竜田揚<br>切干煮付<br>ツイストマカロニサラダ<br>紅生姜れんこん天<br>その他数品 | ビーフカレー<br>ひとくちアジフライ<br>明太スパゲティ<br>コーンサラダ<br>その他数品               | とんかつごま味噌ダレ<br>だし巻き玉子<br>野菜コンソメ煮<br>紅白生酢<br>その他数品    | カニグラタン<br>春巻<br>ひじき大豆煮<br>蓮根ごまドレサラダ<br>その他数品                    | 天ぷら盛合せ<br>キャベツと油揚げの煮物<br>春雨サラダ<br>紅葉卸<br>その他数品           | チキンカツ<br>紅生姜オムレツ<br>八宝菜<br>ツナマリネ<br>その他数品            |
|     | エネルギー778kcal たんぱく質20.8g<br>脂質29.8g 塩分3.5g           | エネルギー766kcal たんぱく質14.9g<br>脂質25.1g 塩分2.9g                       | エネルギー715kcal たんぱく質15.7g<br>脂質12.3g 塩分2.8g           | エネルギー769kcal たんぱく質18.1g<br>脂質20.9g 塩分3.9g                       | エネルギー768kcal たんぱく質14.0g<br>脂質23.2g 塩分2.5g                | エネルギー706kcal たんぱく質23.2g<br>脂質13.9g 塩分2.3g            |
| 日付  | 4月13日   | 4月14日   | 4月15日   | 4月16日   | 4月17日  | 4月18日  |
| 料理名 | アジフライ<br>ローストチキン<br>豚牛蒡の生姜煮<br>若布ごまドレサラダ<br>その他数品   | じゃがミートグラタン<br>イカ寄せフライ<br>焼ビーフン<br>もやし中華酢<br>その他数品               | 鶏すき焼き風煮<br>梅しそスパンテー<br>生野菜サラダ<br>オクラ生姜醤油和え<br>その他数品 | ハンバーグオニオンソースかけ<br>白菜としめじの煮物<br>春雨コールスローサラダ<br>いんげん辛子和え<br>その他数品 | エビフライ<br>菜の花オムレツ<br>ひじき煮<br>明太マカロニサラダ<br>その他数品           | 揚げ餃子<br>豆腐ステーキ照焼<br>春雨チリソース煮<br>蓮根ネギごまドレサラダ<br>その他数品 |
|     | エネルギー669kcal たんぱく質17.7g<br>脂質18.3g 塩分2.6g           | エネルギー735kcal たんぱく質17.9g<br>脂質16.7g 塩分3.8g                       | エネルギー652kcal たんぱく質15.5g<br>脂質16.6g 塩分1.8g           | エネルギー761kcal たんぱく質19.2g<br>脂質22.7g 塩分3.8g                       | エネルギー748kcal たんぱく質15.9g<br>脂質21.6g 塩分2.3g                | エネルギー683kcal たんぱく質14.4g<br>脂質15.9g 塩分4.2g            |
| 日付  | 4月20日   | 4月21日   | 4月22日   | 4月23日   | 4月24日  | 4月25日  |
| 料理名 | タレメンチ<br>ウインナー<br>細切昆布煮<br>春雨中華酢<br>その他数品           | 鶏むね唐揚げ<br>フラワーオムレツ<br>金平牛蒡<br>シエルサラダ<br>その他数品                   | コーングラタン<br>エビカツ<br>ポークビーンズ<br>もやしごま酢和え<br>その他数品     | 天ぷら盛合せ<br>切干大根味噌煮<br>蓮根サラダ<br>抹茶塩<br>その他数品                      | 豚丼風煮<br>サーワクリームスパンテー<br>カニサラダ<br>おくらなめ茸和え<br>その他数品       | 白身フライピザ風焼<br>肉団子照焼<br>大根煮<br>若布サラダ<br>その他数品          |
|     | エネルギー829kcal たんぱく質17.7g<br>脂質23.5g 塩分5.0g           | エネルギー789kcal たんぱく質19.8g<br>脂質26.2g 塩分3.0g                       | エネルギー769kcal たんぱく質20.8g<br>脂質18.8g 塩分3.9g           | エネルギー768kcal たんぱく質19.6g<br>脂質22.6g 塩分2.4g                       | エネルギー688kcal たんぱく質19.1g<br>脂質17.0g 塩分3.5g                | エネルギー778kcal たんぱく質17.4g<br>脂質19.9g 塩分3.5g            |
| 日付  | 4月27日   | 4月28日   | 4月29日   | 4月30日   | 5月1日   | 5月2日   |
| 料理名 | ハンバーグデミソース<br>帆立風味フライ<br>ねぎ塩スパゲティ<br>枝豆サラダ<br>その他数品 | ソーセージカツ<br>南瓜焼売<br>金平蓮根<br>マカロニサラダ<br>その他数品                     | カレイ唐揚<br>ほうれん草オムレツ<br>切干大根洋風煮<br>若布と花麩の酢の物<br>その他数品 | 親子丼風煮<br>野菜つくね塩だれ焼<br>春雨ごまドレサラダ<br>オクラだしつゆ和え<br>その他数品           | じゃが芋と枝豆のマヨ焼<br>梅肉入りチキンカツ<br>油揚げと牛蒡の味噌煮<br>大根サラダ<br>その他数品 | グラタン風フライ<br>甘酢あん棒肉団子<br>麻婆白菜<br>カニマリネ<br>その他数品       |
|     | エネルギー840kcal たんぱく質21.7g<br>脂質30.4g 塩分4.3g           | エネルギー732kcal たんぱく質13.9g<br>脂質21.0g 塩分2.9g                       | エネルギー728kcal たんぱく質20.1g<br>脂質16.8g 塩分3.2g           | エネルギー708kcal たんぱく質21.0g<br>脂質17.7g 塩分3.6g                       | エネルギー795kcal たんぱく質15.8g<br>脂質24.8g 塩分3.2g                | エネルギー690kcal たんぱく質14.6g<br>脂質16.3g 塩分3.1g            |

\* 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。