



並ランチメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

	月	火	水	木	金	土
日付	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
料理名	明太ハムマヨクノーデル 金平牛蒡 春雨ごまドレサラダ レンコン柚子和え その他数品	すき焼風煮 たらこスパゲティ 若布の酢の物 竹輪照煮 その他数品	南瓜のマスタードマヨ焼 手作りかき揚げ ひじき大豆煮 れんこんサラダ その他数品	ささみチーズフライ ハムステーキ 麻婆春雨 枝豆サラダ その他数品	カレー唐揚げトマトソースかけ クリームシチュー コーンサラダ おくらピリ辛ゴマ和え その他数品	トマチキクノーデル 筍煮 れんこん梅肉和え 大根レモン風味 その他数品
熱量(kcal)	660kcal	672kcal	896kcal	809kcal	757kcal	752kcal
塩分(g)	2.0g	3.3g	2.7g	2.7g	2.3g	3.8g
日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
料理名	玉子サラダフライ 白菜と油揚げの煮物 カニサラダ ミニペンネカレーソテー その他数品	揚げ餃子 さつま芋マスタードマヨ焼 切干大根洋風煮 マカロニサラダ その他数品	イカカツ 細切昆布味噌煮 粉吹き芋 春雨サラダ その他数品	かにクリーミーコロッケ ベジタブルオムレツ ひじき煮 コーンマリネ その他数品	天ぷら盛合せ 筍山菜煮 春雨中華酢 紅葉卸 その他数品	カレーコロッケ 茄子生姜醤油 キャベツと油揚げの煮物 枝豆マリネ その他数品
熱量(kcal)	757kcal	844kcal	698kcal	714kcal	679kcal	715kcal
塩分(g)	2.4g	2.5g	3.0g	5.7g	3.4g	4.3g
日付	10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
料理名	白身フライ 切干煮付 カニマリネ ミニペンネバジリコ その他数品	マカロニグラタン 手作りかき揚げ ポークビーンズ 若布コールスローサラダ その他数品	タコカツ ビーフシチュー ツイストマカロニサラダ 粉吹き芋(ゆかり) その他数品	八宝菜 梅しそスパソテー 黒ゴマ天 ポテトサラダ その他数品	アジフライ 糸コンの一味煮 春雨サラダ オクラピリ辛ゴマ和え その他数品	手作り春巻 あらめ煮 れんこんソース炒め もやし中華酢 その他数品
熱量(kcal)	811kcal	755kcal	775kcal	659kcal	754kcal	625kcal
塩分(g)	3.2g	3.4g	3.0g	6.1g	1.9g	3.1g
日付	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
料理名	野菜コロッケ 牛ごぼう生姜煮 菜の花天 若布サラダ その他数品	白身フライ じゃが芋とコーンのマヨ焼 細切昆布煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 五目大豆煮 コーンサラダ 紅葉卸 その他数品	酢豚 塩焼そば ひじきサラダ 白菜ゴマ和え その他数品	揚げ餃子甘酢あんかけ 金平レンコン スパサラダ 竹輪照焼 その他数品	かにクリーミーコロッケ 油揚げと牛蒡の味噌煮 ミニペンネカレーソテー 黒酢肉団子 その他数品
熱量(kcal)	761kcal	890kcal	832kcal	772kcal	823kcal	843kcal
塩分(g)	3.1g	2.9g	3.5g	4.2g	3.8g	2.3g
日付	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
料理名	チキンバーグトマトソースかけ 細切昆布味噌煮 フライドポテト 春雨中華酢 その他数品	ポークカレー バジリコスパゲティ クリームチーズ魚肉ソーセージフライ 生野菜サラダ その他数品	チキンピカタ 手作りかき揚げ 金平牛蒡 カニサラダ その他数品	ハムベーコンランチカツ 筍山菜煮 若布の酢の物 ミニペンネたらこ その他数品	きのご卵とじ煮 たれ付ハンバーグ シェルサラダ オクラだしつゆ和え その他数品	イカカツ じゃが芋ペペロンチーノ 筍煮 大根レモン風味 その他数品
熱量(kcal)	749kcal	762kcal	717kcal	746kcal	739kcal	786kcal
塩分(g)	3.8g	3.0g	3.2g	2.5g	2.7g	3.2g

*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。

※栄養価表示は主食387kcalを含みます

健康づくりは朝ご飯から①

規則正しく毎日を通り過ぎ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