



並ランチメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

日付	月 4月1日	火 4月2日	水 4月3日	木 4月4日	金 4月5日	土 4月6日
料理名	豆腐ステーキ照焼 クリームチーズつくね あらめ煮 ミニペンネサラダ	天ぷら盛合せ 紅葉卸 ひじき煮 蓮根ごまドレサラダ	鶏すき焼風煮 にら饅頭 ねぎ塩スパゲティ ツナマリネ	鶏もも唐揚 オムレツ 油揚げと蓮根の味噌煮 春雨サラダ	じゃが芋と枝豆のマヨ焼 ヒレカツ 大根コンソメ煮 マカロニのオーロラソース和え	タコカツ たけのこ山菜煮 大根レモン風味 昆布豆
	エネルギー801kcal たんぱく質15.2g 脂質17.5g 塩分2.8g	エネルギー895kcal たんぱく質18.7g 脂質13.9g 塩分2.5g	エネルギー850kcal たんぱく質18.3g 脂質9.4g 塩分3.1g	エネルギー755kcal たんぱく質17.1g 脂質23.1g 塩分2.8g	エネルギー770kcal たんぱく質15.1g 脂質24.8g 塩分3.2g	エネルギー852kcal たんぱく質14.7g 脂質9.1g 塩分2.0g
日付	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
料理名	イカフライ ウィンナー 野菜コンソメ煮 ひじきサラダ	ミートマカロニグラタン 鶏もも竜田揚 切干大根味噌煮 野菜マリネ	白身フライ コーンシュウマイ ビーフシチュー ツイストマカロニサラダ	他人丼風煮 ひとくち梅ささみフライ トマトチーズスパゲティ ツナサラダ	ハンバーグデミソース 白菜と油揚げの煮物 コーンサラダ オクラピリ辛和え	手作り春巻 金平牛蒡 もやしごま酢和え いんげんお浸し
	エネルギー881kcal たんぱく質15.0g 脂質18.1g 塩分2.3g	エネルギー893kcal たんぱく質17.6g 脂質16.1g 塩分3.4g	エネルギー774kcal たんぱく質17.1g 脂質23.2g 塩分3.8g	エネルギー727kcal たんぱく質20.8g 脂質17.8g 塩分2.8g	エネルギー700kcal たんぱく質16.8g 脂質19.0g 塩分3.0g	エネルギー563kcal たんぱく質10.9g 脂質9.5g 塩分1.9g
日付	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
料理名	カレーコロッケ 細切昆布煮 厚焼玉子 蓮根サラダ	親子丼風煮 揚げシュウマイ スパペロンチーノ 枝豆サラダ	和菜メンチカツ 春雨チリソース煮 さつま揚 マカロニサラダ	天ぷら盛合せ ひじき大豆煮 紅葉卸 青のりポテトサラダ	ヒレカツ じゃが芋とコーンのマヨ焼 大根味噌煮 若布と花麩の酢の物	玉子サラダフライ 白菜と油揚げの煮物 春雨ごまドレサラダ ごま昆布
	エネルギー877kcal たんぱく質12.5g 脂質18.2g 塩分2.3g	エネルギー792kcal たんぱく質21.9g 脂質24.5g 塩分2.9g	エネルギー751kcal たんぱく質14.6g 脂質21.3g 塩分2.3g	エネルギー715kcal たんぱく質18.3g 脂質18.2g 塩分2.0g	エネルギー840kcal たんぱく質15.1g 脂質26.8g 塩分3.3g	エネルギー825kcal たんぱく質15.1g 脂質19.5g 塩分2.7g
日付	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
料理名	ハムカツ 麻婆春雨 カニサラダ オクラなめ茸和え	ビーフカレー チキンナゲット 明太スパゲティ 若布コールスローサラダ	野菜コロッケ ハムステーキ 金平れんこん コーンマリネ	オムレツ 野菜つくね照焼 大根当座煮 シェルサラダ	コーングラタン 塩レモンささみフライ 白菜としめじの煮物 春雨サラダ	アジフライ 一口棒餃子 たけのこ煮 ツナサラダ
	エネルギー718kcal たんぱく質12.1g 脂質21.7g 塩分2.8g	エネルギー883kcal たんぱく質14.6g 脂質17.8g 塩分2.7g	エネルギー808kcal たんぱく質11.0g 脂質10.7g 塩分2.0g	エネルギー720kcal たんぱく質16.3g 脂質20.4g 塩分3.1g	エネルギー895kcal たんぱく質12.4g 脂質17.2g 塩分2.9g	エネルギー859kcal たんぱく質12.4g 脂質17.6g 塩分2.0g
日付	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
料理名	俄コロッケ 豆腐ステーキ生姜焼 クリームシチュー 野菜ふりかけ	鶏もも唐揚 ねぎ塩スパゲティ 生野菜サラダ いんげん黒ごま和え	じゃが芋と枝豆のマヨ焼 海老カツ 切干煮付 ひじきサラダ	鶏すき焼風煮 焼ビーフン カニマリネ オクラだしつゆ和え	GW休業	GW休業
	エネルギー847kcal たんぱく質11.9g 脂質14.1g 塩分3.3g	エネルギー872kcal たんぱく質16.7g 脂質16.0g 塩分2.8g	エネルギー813kcal たんぱく質18.5g 脂質29.9g 塩分2.9g	エネルギー588kcal たんぱく質13.1g 脂質8.2g 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。

※栄養価は表示は主食の387kcalを含まず

食材まめ知識 <鮭について>

鮭は消化・吸収の良い良質なタンパク質を豊富に含み、その消化・吸収は他の多くの魚より優れていると言われています。また、脂肪分もDHAやEPAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しいうえに健康に良い食材です。ほかにも、ビタミンB群や、ビタミンD、カルシウムが豊富に含まれています。干しいたけにも、ビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素です。カルシウムが豊富に含まれている乳製品などと組み合わせると効率よくとりいれてみましょう！