

上ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	11月2日	11月3日 🌸	11月4日	11月5日 ひじき御飯	11月6日	11月7日
料理名	鶏すき焼き風煮 サワークリームスパゲティ ツナサラダ オクラなめ茸和え その他数品	サーモンフライ ねぎ入り厚焼玉子 切干大根味噌煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	じゃが芋と枝豆のマヨ焼 エビカツ 金平蓮根 野菜マリネ その他数品	天ぷら盛合せ 焼ビーフン 蓮根ねぎごまドレサラダ 紅葉卸 その他数品	ベーコンハムクランチかつ カニ風味焼売 大根当座煮 シェルサラダ その他数品	コロッケピザ焼 ネギフラワーオムレツ 若竹煮 枝豆サラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー675kcal たんぱく質18.1g	エネルギー711kcal たんぱく質18.3g	エネルギー842kcal たんぱく質17.3g	エネルギー827kcal たんぱく質20.1g	エネルギー827kcal たんぱく質15.5g	エネルギー846kcal たんぱく質17.8g
塩分(g)	脂質13.5g 塩分3.9g	脂質18.0g 塩分2.2g	脂質26.7g 塩分3.4g	脂質24.0g 塩分4.9g	脂質30.9g 塩分3.0g	脂質28.3g 塩分4.3g
日付	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日 五目御飯	11月13日	11月14日
料理名	グリルハンバーグオニオンソースかけ ハッシュドポテト 金平牛蒡塩味 春雨中華酢 その他数品	チキンカレー 帆立風味フライ たらこスパゲティ コーンサラダ その他数品	エビフライ 菜の花オムレツ 五目大豆煮 マカロニのオーロラソース和え その他数品	白身フライ 八幡巻 春雨チリソース煮 ひじきサラダ その他数品	カニグラタン 野菜つくね山賊焼 白菜と油揚げの煮物 若布サラダ その他数品	たっぷりコーンフライ 白身魚と豆腐のしんじょう塩だれ焼 豚牛蒡の生姜煮 ツナマリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー794kcal たんぱく質20.7g	エネルギー747kcal たんぱく質16.6g	エネルギー827kcal たんぱく質23.6g	エネルギー629kcal たんぱく質15.5g	エネルギー734kcal たんぱく質17.8g	エネルギー805kcal たんぱく質17.5g
塩分(g)	脂質22.6g 塩分4.7g	脂質21.1g 塩分3.6g	脂質20.0g 塩分2.4g	脂質19.5g 塩分2.9g	脂質20.4g 塩分3.6g	脂質21.2g 塩分2.2g
日付	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日 鶏飯	11月20日	11月21日
料理名	とんかつごま味噌だれかけ だし巻き卵 細切昆布煮 マカロニサラダ その他数品	手作り春巻 ミニお好み焼き キャベツとしめじの煮物 ポテトサラダ その他数品	親子丼風煮 バジリコスパゲティ 若布コールスローサラダ いんげんソテー その他数品	じゃが芋の香草マヨ焼 マグロ野菜カツ ポークビーンズ 春雨サラダ その他数品	天ぷら盛り合わせ 油揚げと牛蒡の味噌煮 カニマリネ 抹茶塩 その他数品	メンチカツ 枝豆オムレツ 切干煮付 蓮根サラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー793kcal たんぱく質20.4g	エネルギー653kcal たんぱく質12.9g	エネルギー662kcal たんぱく質20.2g	エネルギー720kcal たんぱく質14.9g	エネルギー720kcal たんぱく質14.9g	エネルギー773kcal たんぱく質20.0g
塩分(g)	脂質22.6g 塩分3.8g	脂質14.8g 塩分2.7g	脂質13.8g 塩分3.0g	脂質37.3g 塩分2.7g	脂質18.5g 塩分2.2g	脂質24.3g 塩分2.9g
日付	11月23日 🌸	11月24日	11月25日	11月26日 たけのこ御飯	11月27日	11月28日
料理名	揚げ餃子野菜餡掛け フラワーオムレツ 切干大根洋風煮 蓮根ごまドレサラダ その他数品	ミートマカロニグラタン イカ寄せフライ 金平牛蒡 コーンマリネ その他数品	ハンバーグデミソースかけ ひじき煮 明太マカロニサラダ 粉ふき芋 その他数品	アジフライ 野菜とひじきの豆腐蒲焼 野菜コンソメ煮 春雨コールスローサラダ その他数品	豚すき焼き風煮 チキンナゲット ねぎ塩スパゲティ 生野菜サラダ その他数品	野菜コロッケ チーズ入りつくね 大根当座煮 カニサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー650kcal たんぱく質14.5g	エネルギー739kcal たんぱく質15.4g	エネルギー817kcal たんぱく質21.3g	エネルギー725kcal たんぱく質17.7g	エネルギー608kcal たんぱく質16.7g	エネルギー751kcal たんぱく質17.5g
塩分(g)	脂質13.3g 塩分3.8g	脂質14.3g 塩分2.9g	脂質27.4g 塩分4.5g	脂質22.6g 塩分3.1g	脂質8.6g 塩分4.1g	脂質21.9g 塩分2.7g
日付	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日 きのご御飯	12月4日	12月5日
料理名	鶏すきやき風煮 トマトバジルスパゲティ 枝豆サラダ 蓮根梅肉和え その他数品	とんかつ 玉子とじ 豆腐ハンバーグ塩ダレ焼 若布と花麩の酢の物 その他数品	茄子ミートグラタン エビカツ 金平牛蒡 春雨ごまドレサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 卵の花炒り煮 ツイストマカロニサラダ 紅葉卸 その他数品	ベーコンカレーフライ 海鮮大焼売 大根煮 青のり入ポテトサラダ その他数品	白身フライ 紅生姜オムレツ 白菜としめじの煮物 野菜マリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー691kcal たんぱく質17.5g	エネルギー707kcal たんぱく質18.5g	エネルギー750kcal たんぱく質15.8g	エネルギー859kcal たんぱく質18.9g	エネルギー682kcal たんぱく質12.7g	エネルギー725kcal たんぱく質16.3g
塩分(g)	脂質14.9g 塩分4.0g	脂質16.3g 塩分3.1g	脂質17.7g 塩分4.2g	脂質30.3g 塩分2.2g	脂質14.7g 塩分2.9g	脂質13.0g 塩分3.6g

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

＊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。
＊配達の際に前日以前のお弁当が確認出来た場合は、安全の為に全て回収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。

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。