



# 上ランチメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

\* 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。

日付	月 9月28日	火 9月29日	水 9月30日	木 10月1日	金 10月2日	土 10月3日
料理名	<b>牛カツ</b> クリームシチュー 若布ゴマドレサラダ ピリ辛れんこん天 その他数品	<b>天ぷら盛合せ</b> ひじき煮 サバ味噌醤油焼 スパサラダ その他数品	<b>酢豚</b> 焼ビーフン れんこんサラダ フライドポテト その他数品	<b>アジフライ</b> じゃが芋と枝豆のマヨ焼 ポークピーンズ ミニペンネバジリコ その他数品	<b>エビとじ丼風煮</b> スパゲティナポリタン 生野菜サラダ こんにゃくピリ辛煮 その他数品	<b>ピザメンチ</b> 筍煮 茄子生姜醤油 大根レモン風味 その他数品
熱量(kcal)	708kcal	853kcal	872kcal	1005kcal	817kcal	904kcal
塩分(g)	5.3g	3.7g	3.9g	4.4g	4.0g	3.7g
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	<b>鶏塩コショウ焼</b> 手作りかき揚げ ふくらプレーンオムレツ 細切昆布味噌煮 その他数品	<b>牛丼風煮</b> かにクリームコロッケ 春雨サラダ 一口棒ぎょうざ その他数品	<b>チキンカツ</b> ビーフシチュー 若布コールスローサラダ ミニペンネたらこ その他数品	<b>醤油味イカカツ</b> さつま芋マスタードマヨ焼 ミートボールケチャップ煮 金平牛蒡 その他数品	<b>他人丼風煮</b> 網目ハンバーグ照焼 梅しそスパンテー ひじきサラダ その他数品	<b>ハムカツ</b> じゃが芋とコーンのマーガリン煮 オクラなめ苺和え 枝豆マリネ その他数品
熱量(kcal)	772kcal	815kcal	788kcal	858kcal	892kcal	803kcal
塩分(g)	5.8g	3.0g	3.7g	2.4g	3.9g	4.7g
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	<b>ハンバーグデミソースかけ</b> 細切昆布煮 ミニペンネナポリタン 海老風味鹿の子揚 その他数品	<b>ポークカレー</b> シエルサラダ イカカツ 白菜三杯酢 その他数品	<b>マカロニグラタン</b> 三角春巻(エビ) 切干煮付 カニサラダ その他数品	<b>天ぷら盛合せ</b> サンマ塩焼 金平レンコン 若布の酢の物 その他数品	<b>チキンカツ丼風煮</b> スパゲティミートソース 黒酢肉団子 生野菜サラダ その他数品	<b>コロッケピザ焼</b> お好み焼き いんげん塩昆布和え 花さつま その他数品
熱量(kcal)	900kcal	904kcal	785kcal	796kcal	879kcal	730kcal
塩分(g)	5.6g	4.0g	3.2g	3.6g	4.2g	4.1g
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	<b>若鶏南部焼</b> カレーコロッケ ひじき煮 春雨ゴマドレサラダ その他数品	<b>エビフライ</b> クリームシチュー コーンサラダ ピリ辛ごぼう天 その他数品	<b>豚丼風煮</b> バジリコスパゲティ たれ付ハンバーグ 若布サラダ その他数品	<b>マカロニミートグラタン</b> 手作りかき揚げ きつね玉子とじ煮 ねぎめた その他数品	<b>チーズオンハムカツ</b> ふんわり豆腐寄せ塩だれ焼 白菜と油揚げの煮物 ツイストマカロニサラダ その他数品	<b>骨取サバ唐揚げの甘酢あんかけ</b> プレーンオムレツ 油揚げと牛蒡の味噌煮 菜の花天 その他数品
熱量(kcal)	742kcal	783kcal	755kcal	840kcal	871kcal	892kcal
塩分(g)	3.3g	2.6g	3.1g	4.9g	2.8g	6.3g
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	<b>豚ロース生姜焼</b> 野菜コロッケ 金平牛蒡 春雨サラダ その他数品	<b>ハムベーコンクランチカツ</b> ふくらプレーンオムレツ マカロニサラダ 糸コンの一味煮 その他数品	<b>八宝菜</b> 焼ビーフン カニマリネ 切干大根ピーナツ和え その他数品	<b>じゃが芋とツナの味噌マヨネーズ和え</b> かにクリームコロッケ 大根当座煮 れんこんサラダ その他数品	<b>天ぷら盛合せ</b> みそ味つくね 五目大豆煮 若布ゴマドレサラダ その他数品	<b>白身フライピザ風焼</b> じゃが芋ペペロンチーノ 白菜キムチ 筍煮 その他数品
熱量(kcal)	868kcal	796kcal	664kcal	935kcal	895kcal	757kcal
塩分(g)	3.9g	2.3g	5.5g	4.1g	3.7g	4.1g

\* 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①

規則正しく毎日を過ごす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

朝ごはん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。

次回も引き続き朝ご飯の役割についてお知らせします。