

ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	11月2日	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日
料理名	えびフライ 枝豆ゴマドレサラダ 切干大根洋風煮 ピピピチーズ きのこピラフ	野菜肉巻き生姜焼 マカロニトマトドレ和え 茄子味噌煮 黄桃シロップ漬 若布としらす御飯	ヒレカツ 若布と花麴の酢の物 白菜と油揚げの煮物 チョコプチケーキ さつま芋御飯	サワラの西京焼 小松菜お浸し じゃが芋糸こん煮 抹茶プチシュークリーム かにちらし寿司	カニグラタン 白身魚と豆腐のしんじょう照焼 ツナマリネ どうぶつえんゼリー プルコギ丼	チンジャオロース 海鮮焼売 大豆のマヨサラダ ミレービスケット のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび・かに
熱量(kcal)	エネルギー515kcal たんぱく質13.6g	エネルギー518kcal たんぱく質11.7g	エネルギー552kcal たんぱく質11.8g	エネルギー524kcal たんぱく質16.3g	エネルギー573kcal たんぱく質14g	エネルギー588kcal たんぱく質15.9g
塩分(g)	脂質15.9g 食塩5g	脂質8.5g 食塩3.8g	脂質11.6g 食塩2g	脂質11g 食塩4.1g	脂質16.1g 食塩3.4g	脂質17.3g 食塩2.8g
日付	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日
料理名	枝豆の豆腐ハンバーグきのこあん かにサラダ 和風スパゲティー いちごプチシュー ソースかつ丼	天ぷら盛り合わせ 紅葉卸し ほうれん草卵とじ煮 ごま団子 五目御飯	じゃがいものマヨネーズ焼 ねぎ入オムレツ 野菜トマト煮 みかんシロップ漬 海苔御飯	レモン香る真鯛のカツ 春雨サラダ 大豆ミートの挽肉カレー 大福 もち麦御飯	卵黄ソース入鶏つくね マカロニのオーロラソース和え 高野豆腐の煮物 ピーチゼリー ちらし寿司	肉野菜の味噌炒め たけのこコロッケ 白菜ツナ煮 キャラメルプチケーキ かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
熱量(kcal)	エネルギー588kcal たんぱく質15.2g	エネルギー595kcal たんぱく質16.4g	エネルギー570kcal たんぱく質10.9g	エネルギー566kcal たんぱく質11.8g	エネルギー502kcal たんぱく質14.3g	エネルギー565kcal たんぱく質17.7g
塩分(g)	脂質16.6g 食塩3.5g	脂質14.2g 食塩4.1g	脂質18g 食塩2.8g	脂質12g 食塩2.1g	脂質8.8g 食塩4.4g	脂質15.6g 食塩2.9g
日付	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日
料理名	サーモンマヨフライ 千草焼 れんこんマヨ和え 抹茶わらび餅 五目寿司	水餃子 若布の酢の物 さつま芋レーズン煮 フルーツ寒天 フルーツ寒天 ビビンバ丼	鶏ももの竜田揚げ 菜の花辛子和え かにサラダ 豆乳入赤まんじゅう ひじき御飯	ポテトチキンロール生姜焼 シエルサラダ ポークビーンズ チョコプチシュー 菜飯(ごま入り)	豚ロースの塩だれ焼 コーングラタン ポテトサラダ 豆乳ゼリー杏仁風味 メンマの甘辛丼	豚肉の生姜焼 彩り野菜の鶏つまみれ 三色サラダ チョコマシュマロ ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび
熱量(kcal)	エネルギー511kcal たんぱく質11.1g	エネルギー593kcal たんぱく質15.1g	エネルギー546kcal たんぱく質16.2g	エネルギー521kcal たんぱく質14.6g	エネルギー546kcal たんぱく質13g	エネルギー510kcal たんぱく質20.3g
塩分(g)	脂質10.8g 食塩3.9g	脂質6.9g 食塩3.6g	脂質13.6g 食塩4.2g	脂質10.6g 食塩2.8g	脂質13.5g 食塩4.3g	脂質12.8g 食塩3.3g
日付	11月23日	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日
料理名	鶏ももの照焼 れんこんゆず醤油ドレ和え エビマヨサラダ プチシュー 牛ごぼう御飯	醤油味イカカツ 筍サラダ 大根かにくずあん煮 わんにゃんミニゼリー いなり寿司	ハンバーグトマトソース コーンマリネ きのこクリーム煮 キャンディーチーズ ピラフ	茶碗蒸し タラの揚げ煮風 ミニペンネサラダ パインシロップ漬 干しエビ＆枝豆御飯	野菜とひじきの豆腐蒲焼 豆のバーニャカウダサラダ 肉じゃが煮 はちみつプチケーキ こぎつね御飯	塩だれ焼肉 高菜入饅頭 白菜三杯酢 黒糖まんじゅう 明太子御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	小麦
熱量(kcal)	エネルギー506kcal たんぱく質15.5g	エネルギー571kcal たんぱく質17.3g	エネルギー545kcal たんぱく質18.6g	エネルギー516kcal たんぱく質21.9g	エネルギー574kcal たんぱく質16.8g	エネルギー580kcal たんぱく質14.2g
塩分(g)	脂質11.6g 食塩4.6g	脂質14.7g 食塩4.5g	脂質14.6g 食塩5.9g	脂質10.9g 食塩3g	脂質14.3g 食塩4.7g	脂質14.3g 食塩2.4g
日付	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日
料理名	チーズ入つくね ひじきサラダ 筍山菜煮 いちごプチケーキ かき揚げ丼	春巻 もやし中華酢 白菜の中華旨煮 豆乳入白まんじゅう 炒飯	チキンピカタ風 ツナサラダ さつま芋いとこ煮 みかんゼリー 竹の子御飯	豆腐ステーキの塩だれ焼 スパゲティサラダ 大根煮 黒糖わらび餅 そばろ御飯	目玉焼きフライ ミートマカロニグラタン 小松菜ソテー アップルミニゼリー 若菜と梅しそ御飯	チンジャオロース 帆立風味フライ カニマリネ ミニよもぎ餅 のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび・かに
熱量(kcal)	エネルギー600kcal たんぱく質15.9g	エネルギー521kcal たんぱく質11.8g	エネルギー547kcal たんぱく質14.1g	エネルギー598kcal たんぱく質16.1g	エネルギー525kcal たんぱく質13.4g	エネルギー550kcal たんぱく質12.5g
塩分(g)	脂質16.9g 食塩3.2g	脂質13.7g 食塩4.1g	脂質9.7g 食塩4.3g	脂質16g 食塩3.3g	脂質13g 食塩3g	脂質11.3g 食塩2.5g

＊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。

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。