

上ランチメニュー

日付	月 3月3日	火 3月4日	水 3月5日	木 3月6日	金 3月7日	土 3月8日
料理名	鶏山賊焼 チヂミ 金平蓮根 若布ごまドレサラダ その他数品	他人井風煮 もやしごま酢和え サワークリームスパゲティ ミートボールケチャップ煮 その他数品	茄子ミートグラタン かき揚げ じゃが芋と椎茸の煮物 春雨コールスローサラダ その他数品	ソーセージカツ ミニお好み焼 金平牛蒡塩味 コーンマリネ その他数品	ハンバーグオニオンソース 大根コンソメ煮 さつま揚げ マカロニサラダ その他数品	白身フライピザ風焼 春雨チリソース煮 粉ふき芋(ゆかり) 蓮根サラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー593kcal たんぱく質14.9g	エネルギー715kcal たんぱく質23.6g	エネルギー821kcal たんぱく質15.3g	エネルギー737kcal たんぱく質17.0g	エネルギー798kcal たんぱく質21.6g	エネルギー756kcal たんぱく質14.9g
塩分(g)	脂質13.9g 塩分3.3g	脂質13.8g 塩分2.7g	脂質25.4g 塩分4.0g	脂質16.8g 塩分3.1g	脂質25.9g 塩分4.0g	脂質19.1g 塩分3.5g
日付	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日
料理名	鶏竜田揚 ひじき煮 蒸焼売 春雨中華酢 その他数品	ポークカレー ヒレカツ ミニペンネバジリコ 大根サラダ その他数品	天ぷら盛合せ 細切昆布煮 茄子生姜醤油 スパサラダ その他数品	ハムDEサンドフライ ミートマカロニグラタン クリームシチュー 蓮根サラダ その他数品	チキンカツ井風煮 肉団子照焼 ねぎ塩スパゲティ 若布と花麴の酢の物 その他数品	タレメンチカツ ハムステーキ 大根煮 ツナサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー807kcal たんぱく質22.9g	エネルギー665kcal たんぱく質17.4g	エネルギー857kcal たんぱく質18.3g	エネルギー766kcal たんぱく質15.4g	エネルギー769kcal たんぱく質24.7g	エネルギー858kcal たんぱく質19.2g
塩分(g)	脂質26.6g 塩分3.8g	脂質14.2g 塩分3.1g	脂質32.3g 塩分2.8g	脂質22.4g 塩分4.2g	脂質16.6g 塩分3.6g	脂質27.7g 塩分5.0g
日付	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日 ☀	3月21日	3月22日
料理名	ハンバーグデミソース ミニ野菜コロッケ 金平牛蒡 若布コールスローサラダ その他数品	親子井風煮 トマトチーズスパゲティ 竹輪磯辺天 ポテトサラダ その他数品	鶏塩麴揚 五目大豆煮 ジューシー肉焼売 春雨ごまドレサラダ その他数品	にら饅頭 ウインナー じゃが芋味噌マヨ焼 切干煮付 その他数品	炙り焼チキンステーキ かき揚げ(紅生姜) 細切昆布味噌 カニサラダ その他数品	チキンピカタ風 目玉焼フライ 筍煮 紅白生酢 その他数品
熱量(kcal)	エネルギー744kcal たんぱく質19.8g	エネルギー720kcal たんぱく質22.2g	エネルギー851kcal たんぱく質27.0g	エネルギー896kcal たんぱく質17.3g	エネルギー738kcal たんぱく質19.1g	エネルギー705kcal たんぱく質16.5g
塩分(g)	脂質21.5g 塩分3.8g	脂質15.3g 塩分3.6g	脂質28.1g 塩分3.2g	脂質36.6g 塩分3.5g	脂質19.5g 塩分3.0g	脂質13.3g 塩分3.2g
日付	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日
料理名	マヨタマフライ 野菜つくね塩ダレ焼 春雨チリソース コーンサラダ その他数品	鶏もも塩こしょう焼 揚げ餃子チリソースかけ 切干煮付 もやしごま酢和え その他数品	アジフライ じゃがミートグラタン 白菜と油揚げの煮物 春雨中華酢 その他数品	豚すきやき風煮 醤油味イカツ スパゲティマトソースかけ 若布サラダ その他数品	天ぷら盛合せ ひじき大豆煮 八幡巻 シェルサラダ その他数品	ピザメンチ 野菜コンソメ煮 こぎつね煮 枝豆サラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー821kcal たんぱく質16.0g	エネルギー721kcal たんぱく質21.4g	エネルギー765kcal たんぱく質19.6g	エネルギー770kcal たんぱく質17.6g	エネルギー893kcal たんぱく質22.1g	エネルギー837kcal たんぱく質17.0g
塩分(g)	脂質28.1g 塩分3.4g	脂質17.7g 塩分3.0g	脂質15.6g 塩分4.1g	脂質20.6g 塩分4.4g	脂質30.8g 塩分2.8g	脂質29.8g 塩分4.1g
日付	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
料理名	三種のチーズ入フライ 紅生姜フラワーオムレツ 麻婆白菜 若布ごまドレサラダ その他数品	エビフライ ミニハンバーグ 切干大根味噌煮 春雨サラダ その他数品	豚井風煮 スパナポリタン 蒸焼売 大根サラダ その他数品	かき揚げ(紅生姜) ハムステーキ 茄子ミートグラタン クリームシチュー その他数品	鶏竜田揚 ひじき煮 粉ふき芋(ゆかり) マカロニサラダ その他数品	バターコロッケ 海鮮チヂミ 筍山菜煮 蓮根ねぎごまドレサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー701kcal たんぱく質18.5g	エネルギー803kcal たんぱく質17.1g	エネルギー671kcal たんぱく質22.1g	エネルギー702kcal たんぱく質12.8g	エネルギー859kcal たんぱく質21.2g	エネルギー724kcal たんぱく質15.5g
塩分(g)	脂質17.1g 塩分3.7g	脂質23.5g 塩分3.7g	脂質9.9g 塩分4.3g	脂質19.0g 塩分3.2g	脂質31.9g 塩分3.4g	脂質15.7g 塩分2.9g

* 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。
 * 電子レンジでの温めは1分以内でお願いいたします。

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

● 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おります。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おります。
 ● 干しいたけにも、ビタミンDが豊富に含まれております。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て効率よくとりいれてみましょう！