



	月	火	水	木	金	土
日付	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
料理名	水餃子 春雨中華酢 白菜の中華旨煮 ごま団子 プルコギ丼	コーングラタン ミニカレーコロッケ レモンペッパースパゲティ チョコプチケーキ ケチャップライス	鶏ももの唐揚げ シェルサラダ じゃが芋糸こん煮 きなこわらび餅 五目寿司	レモン香る真鯛のカツ 蒸し鶏マヨサラダ 春雨チリソース煮 みかんシロップ漬 新海苔御飯	ハンバーグオニオンソース もやしと若布の酢の物 野菜コンソメ煮 ピーチゼリー 若菜と梅しそ御飯	肉野菜の味噌炒め 肉焼売 大豆のマヨサラダ ミニよもぎ餅 かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに
熱量 (kcal)	エネルギー600kcal たんぱく質16.7g	エネルギー586kcal たんぱく質11.8g	エネルギー560kcal たんぱく質14g	エネルギー520kcal たんぱく質12.8g	エネルギー526kcal たんぱく質15.7g	エネルギー600kcal たんぱく質21.2g
塩分 (g)	脂質12.8g 食塩4.3g	脂質16.3g 食塩4.2g	脂質12.9g 食塩4.2g	脂質10.7g 食塩2.5g	脂質10g 食塩4g	脂質16.7g 食塩2.9g
日付	11月3日	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日
料理名	ミニハンバーグ塩だれ焼 春雨青じそドレサラダ コーンクリームシチュー ミニピンク餅 若布と鮭御飯	コーンフライ ウインナーのマリネ 白菜としめじの煮物 いちごブチシュークリーム 肉味噌御飯(肉味噌)	南瓜のマスタードマヨ焼 イカフライ 切干大根洋風煮 キャンディーチーズ 干し海老＆枝豆御飯	白身魚と豆腐のしんじょうずあんかけ ほうれん草お浸し 金平牛蒡 水まんじゅう かに散らし寿司	鶏ももの照焼 ツナサラダ 茄子生姜醤油 パインシロップ漬 さつま芋御飯	豚生姜焼き 白身磯辺フライ シェルマカロニトマトドレ和え はちみつプチケーキ ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦
熱量 (kcal)	エネルギー540kcal たんぱく質13.9g	エネルギー547kcal たんぱく質14.6g	エネルギー600kcal たんぱく質13.2g	エネルギー512kcal たんぱく質12.2g	エネルギー566kcal たんぱく質13.3g	エネルギー531kcal たんぱく質18.1g
塩分 (g)	脂質10.8g 塩分4.4g	脂質13.7g 塩分2.7g	脂質25.1g 塩分2.4g	脂質10.0g 塩分4.6g	脂質18.6g 塩分2.8g	脂質11.8g 塩分3.7g
日付	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日
料理名	目玉風オムレツ 野菜マリネ 白菜と油揚げの煮物 グレープミニゼリー タコライス	天ぷら盛り合わせ 紅葉卸し 肉じゃが煮 抹茶わらび餅 ちらし寿司	サワラの西京焼 エビマヨサラダ 焼きそば アニマルビスケット こぎつね御飯	鶏ももの竜田揚げ おくらなめ茸和え 茄子味噌煮 黄桃シロップ漬 メンマの甘辛丼	カニグラタン チーズ入つくね 大豆ミートケチャップ煮 プチシュー ピラフ	塩だれ焼肉 帆立風味フライ かにサラダ ピピピチーズ 明太子御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび・かに
熱量 (kcal)	エネルギー522cal たんぱく質15.7g	エネルギー600kcal たんぱく質14.4g	エネルギー520kcal たんぱく質19.1g	エネルギー583kcal たんぱく質12.8g	エネルギー558kcal たんぱく質18.6g	エネルギー541kcal たんぱく質14.6g
塩分 (g)	脂質10.5g 塩分3.0g	脂質12.7g 塩分4.0g	脂質12.7g 塩分3.8g	脂質21.9g 塩分3.6g	脂質14.7g 塩分5.5g	脂質17.6g 塩分2.9g
日付	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日
料理名	えびフライトマトソース 豆のバーニカウダサラダ キャベツと竹輪の煮物 ミレービスケット きのこピラフ	豚ロースの塩だれ焼 ポテトサラダ 大根当座煮 みかんシロップ漬 かき揚げ	磯辺ささみフライ カニマヨ和え 五目大豆煮 アップルミニゼリー 助六寿司	茄子ミートグラタン 豆腐ハンバーグの生姜焼 ツナマリネ 黒糖わらび餅 海苔御飯	サーモンマヨフライ レモンジャーマンポテト チャプチェ風 メイプルプチケーキ 五目御飯	チンジャオロース 三角春巻 麻婆茄子 抹茶プチシュークリーム 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・えび	卵・乳・小・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小・えび
熱量 (kcal)	エネルギー524kcal たんぱく質14.1g	エネルギー574kcal たんぱく質12.8g	エネルギー587kcal たんぱく質16.3g	エネルギー559kcal たんぱく質13.1g	エネルギー536kcal たんぱく質14.1g	エネルギー600kcal たんぱく質13.4g
塩分 (g)	脂質11.9g 塩分5.0g	脂質13.1g 塩分3.5g	脂質14.9g 塩分4.1g	脂質17.3g 塩分3.2g	脂質13.4g 塩分4.4g	脂質21.0g 塩分2.5g
日付	11月24日	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日
料理名	ポテトチキンロール照焼 シェルマカロニ和風ドレサラダ ひじき煮 チョコプチケーキ 五目寿司	茶碗蒸し サバの竜田揚げ さつま芋いとこ煮 どうぶつえんゼリー ひじき御飯	焼き餃子 干し豆腐の炒め物 小松菜のナムル きなこわらび餅 ビビンバ丼	まぐろのメンチカツ 大豆ミートの挽肉カレー れんこんゆず醤油ドレ和え いちご風味大福 もち麦御飯	きのこバター風味醤油オムレツ おくらとツナの生姜醤油和え 大根煮 フルーツ寒天 ソースかつ丼	肉野菜の味噌炒め 海鮮焼売 コーンマリネ ピーチゼリー かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	小麦・乳・卵	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに
熱量 (kcal)	エネルギー519kcal たんぱく質12.7g	エネルギー579kcal たんぱく質19.4g	エネルギー522kcal たんぱく質17.3g	エネルギー541kcal たんぱく質12.9g	エネルギー591kcal たんぱく質17.0g	エネルギー511kcal たんぱく質14.2g
塩分 (g)	脂質12.1g 塩分4.4g	脂質16.2g 塩分4.1g	脂質12.1g 塩分4.3g	脂質10.6g 塩分2.1g	脂質14.1g 塩分3.8g	脂質7.9g 塩分2.3g

- * 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。

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。