

ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
料理名	蒸し焼売 菜の花辛子和え 大根当座煮 キャンディーチーズ ビビンバ丼	鶏ももの竜田揚 れんこんマヨ和え 大豆ミートケチャップ煮 抹茶わらび餅 若布と鮭御飯	じゃが芋のマヨネーズ焼 柚子香るたらフライ 細切昆布煮 グレープミニゼリー きのこピラフ	豆腐ステーキの山賊焼 ほうれん草オムレツ 五目大豆煮 黄桃シロップ漬 五目寿司	野菜肉巻き照焼 もやしと若布の酢の物 白菜と油揚げの煮物 チョコプチシュー 味噌カツ丼	豚生姜焼き 高菜入饅頭 筍サラダ キャラメルプチケーキ ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
	エネルギー537kcal たんぱく質15.1g 脂質15g 食塩3.8g	エネルギー594kcal たんぱく質17.7g 脂質16.3g 食塩3.8g	エネルギー564kcal たんぱく質11.5g 脂質20.1g 食塩5.2g	エネルギー574kcal たんぱく質16.4g 脂質17g 食塩3.8g	エネルギー568kcal たんぱく質16g 脂質10.6g 食塩3.2g	エネルギー536kcal たんぱく質15.8g 脂質13.1g 食塩3.5g
日付	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
料理名	えびフライ ウインナーのマリネ 筍山菜煮 プチシュー 若菜と梅しそ御飯	ミートマカロニグラタン ハムカツ ツナサラダ どうぶつえんゼリー カレーピラフ	メバルの西京焼 枝豆サラダ ひじき煮 フルーツ寒天 助六寿司	水餃子 干し豆腐の炒め物 大根かにくずあん煮 アニマルビスケット プルコギ丼	鶏ももの照焼 シエルマカロニごまドレサラダ じゃが芋の煮物 いちごプチケーキ 干し海老&枝豆御飯	塩だれ焼肉 白身フライ 野菜のマヨサラダ 豆乳入白まんじゅう 明太子御飯(明太子)
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦
	エネルギー513kcal たんぱく質12.3g 脂質14g 食塩2.7g	エネルギー566kcal たんぱく質14.4g 脂質15.8g 食塩5.8g	エネルギー537kcal たんぱく質18.2g 脂質12.7g 食塩4.6g	エネルギー510kcal たんぱく質18.2g 脂質8.5g 食塩3.9g	エネルギー540kcal たんぱく質16.2g 脂質12.8g 食塩3.1g	エネルギー549kcal たんぱく質14.4g 脂質15.5g 食塩2.8g
日付	4月13日	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
料理名	ミニコーンコロケ かにサラダ 白菜と油揚げの煮物 パインシロップ漬 鶏そぼろ御飯	天ぷら盛り合わせ 紅葉卸し 高野豆腐の煮物 きなこわらび餅 散らし寿司	野菜つくね照焼 コーンマリネ ポークビーンズ チョコプチケーキ 若布御飯(ごま入り)	ツナグラタン 菜の花入オムレツ 大根そぼろ煮 わんにゃんミニゼリー メンマの甘辛丼	まぐろのメンチカツ スパゲティサラダ コーンクリームシチュー 抹茶プチシュークリーム ケチャップライス	チンジャオロース 海鮮焼売 もやし中華酢 ミニピンク餅 のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・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・えび・かに
	エネルギー548kcal たんぱく質15g 脂質13.6g 食塩2.7g	エネルギー585kcal たんぱく質13.7g 脂質13.6g 食塩3.9g	エネルギー600kcal たんぱく質17.4g 脂質13.2g 食塩5.4g	エネルギー503kcal たんぱく質13g 脂質10.4g 食塩3.3g	エネルギー527kcal たんぱく質12.9g 脂質13.6g 食塩4.6g	エネルギー534kcal たんぱく質13.3g 脂質10.4g 食塩2.4g
日付	4月20日	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
料理名	ロールキャベツ カニマヨ和え レモンペッパースパゲティ アップルミニゼリー ピラフ	さば大葉フライ れんこんねぎごまドレサラダ 大根煮 メイプルプチケーキ 肉みそ御飯	梅肉入チキンカツ 小松菜のナムル じゃが芋コンソメ煮 抹茶まんじゅう お豆と雑穀御飯	豚ロースの塩だれ焼 ひじきサラダ 白菜ツナ煮 黒糖わらび餅 かに散らし寿司	茄子ミートグラタン 目玉焼きフライ 野菜マリネ ミレービスケット 菜飯(ごま入り)	肉野菜の味噌炒め 醤油味イカツ 大豆のマヨサラダ ピーチゼリー かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに
	エネルギー501kcal たんぱく質10.9g 脂質15.2g 食塩5.2g	エネルギー570kcal たんぱく質15.7g 脂質13.8g 食塩2.9g	エネルギー509kcal たんぱく質14g 脂質9.3g 食塩2.4g	エネルギー555kcal たんぱく質16.2g 脂質13.5g 食塩5.3g	エネルギー598kcal たんぱく質12.2g 脂質21g 食塩3.2g	エネルギー548kcal たんぱく質19.4g 脂質14.9g 食塩2.4g
日付	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日
料理名	サバの味醂醤油焼 若布の酢の物 キャベツと竹輪の煮物 いちごプチシュー かき揚げ	チキン南蛮 三色サラダ 大豆ミートの挽肉カレー みかんシロップ漬 もち麦御飯	ミニ手作り春巻 ツナマリネ 大根とさつま揚げの煮物 カスタードプチケーキ 若布コーン御飯	じゃが芋の味噌マヨネーズ焼 ねぎ入オムレツ チャプチェ風 パインミニゼリー 海苔御飯	ハンバーグ オニオンソース 枝豆ごまドレサラダ 和風スパゲティ いちご風味大福 五目寿司	豚生姜焼き ミニ野菜コロケ ミニペンネサラダ 水まんじゅう ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦
	エネルギー588kcal たんぱく質14.8g 脂質16.4g 食塩2.8g	エネルギー600kcal たんぱく質16.7g 脂質20.5g 食塩3.3g	エネルギー520kcal たんぱく質10.3g 脂質13.1g 食塩3.2g	エネルギー600kcal たんぱく質14.3g 脂質21.8g 食塩2.8g	エネルギー580kcal たんぱく質16.6g 脂質14g 食塩4.2g	エネルギー555kcal たんぱく質15.8g 脂質11.8g 食塩4.2g

* 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。

● 健康づくりは朝ご飯から
 ● 規則正しく毎日を過ごしていくためには一日の始まりである朝ご飯は欠かせません。
 ● 朝ご飯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、朝ご飯にはぴったりです。
 ● (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
 ● 朝ご飯で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。