

ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
料理名	ハンバーグ塩だれ焼 ツナマリネ 春雨チリソース煮 ミニよもぎ餅 メンマの甘辛丼	たけのこコロッケ 茄子生姜醤油 白菜ツナ煮 きなこわらび餅 かにちらし寿司	ミートマカロニグラタン 菜の花入オムレツ じゃが芋コンソメ煮 はちみつプチケーキ 若布コーン御飯	鶏ももの照焼 れんこんマヨサラダ シエルマカロニトマトドレ和え 豆乳入白まんじゅう かき揚げ丼	さば大葉フライ 春雨ごまドレサラダ 大豆ミートの挽肉カレー ミレービスケット もち麦御飯	塩だれ焼肉 三角春巻 若布と花麩の酢の物 プチシュー 明太子御飯
アレルギー	卵,乳,小麦	卵,小麦,かに	卵,乳,小麦,えび	卵,小麦,えび	卵,乳,小麦	卵,乳,小麦,えび
	エネルギー600kcal たんぱく質17.7g 脂質16.2g 食塩3.4g	エネルギー559kcal たんぱく質13.2g 脂質15.8g 食塩4.7g	エネルギー513kcal たんぱく質12.6g 脂質9.5g 食塩3.9g	エネルギー600kcal たんぱく質14.1g 脂質14.7g 食塩3.2g	エネルギー541kcal たんぱく質12.3g 脂質14.8g 食塩2g	エネルギー518kcal たんぱく質11.9g 脂質14.8g 食塩2.5g
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	タラの照焼 かにサラダ ひじきと枝豆の煮物 ごま団子 散らし寿司	えびフライ ポイル野菜ごまドレサラダ ポテトと隠元のコンソメ煮 ピーチゼリー 菜飯(ごま入り)	野菜つくね生姜焼 シエルサラダ 大根煮 抹茶プチシュークリーム 新海苔御飯	豆腐ハンバーグかにくずあん 春雨サラダ 白菜三杯酢 みかんゼリー プルコギ丼	コーングラタン チキンカツ 枝豆サラダ 黄桃シロップ漬 ケチャップライス	チンジャオロース 高菜入饅頭 若布の酢の物 いちごプチケーキ 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・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
	エネルギー508kcal たんぱく質15.4g 脂質7g 食塩4.1g	エネルギー526kcal たんぱく質10.4g 脂質9.5g 食塩4.3g	エネルギー543kcal たんぱく質14g 脂質11.1g 食塩3.6g	エネルギー551kcal たんぱく質13.8g 脂質12.6g 食塩4.1g	エネルギー564kcal たんぱく質14.8g 脂質14.2g 食塩4.8g	エネルギー536kcal たんぱく質12.3g 脂質12.2g 食塩2.8g
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	さわらフライ おくらだしつゆ和え 細切昆布味噌煮 ミニピンク餅 若菜と梅しそ御飯	ねぎ入オムレツ ツナサラダ 大根とさつま揚げの煮物 どうぶつえんゼリー 味噌カツ丼	春巻 棒棒鶏風サラダ 白菜の中華旨煮 メイプルプチケーキ 炒飯	じゃがいものマヨネーズ焼 チキンピカタ風 トマトバジルスパゲティ みかんシロップ漬 カレーピラフ	天ぷら盛り合わせ 紅葉卸 若竹煮 黒糖わらび餅 そばろ御飯	肉野菜の味噌炒め 白身魚と豆腐のしんじょう塩だれ焼 カリフォルニアサラダ いちごプチシュー かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
	エネルギー519kcal たんぱく質12.4g 脂質9.5g 食塩3.5g	エネルギー596kcal たんぱく質14.4g 脂質14.9g 食塩3.6g	エネルギー503kcal たんぱく質12.9g 脂質14.5g 食塩4.6g	エネルギー599kcal たんぱく質13.1g 脂質21.2g 食塩4.5g	エネルギー586kcal たんぱく質16.7g 脂質16.1g 食塩2.2g	エネルギー549kcal たんぱく質15.9g 脂質15.8g 食塩2.2g
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	チキン南蛮 青のり入ポテトサラダ コーンクリームシチュー カスタードプチケーキ おかか御飯	豚ロースの照焼 カニマヨ和え じゃが芋と椎茸の煮物 きなこわらび餅 五目寿司	本鮪のメンチカツ 茄子生姜醤油 五目大豆煮 水まんじゅう メンマの甘辛丼	水餃子 マカロニ棒棒鶏ドレ和え キャベツのツナ煮 フルーツ寒天 鶏チリ丼	茄子ミートグラタン 菜の花入オムレツ コーンマリネ ミニチョコシュー お豆と雑穀御飯	豚肉の生姜焼 ミニ野菜コロッケ 筍サラダ 豆乳入赤まんじゅう ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦
	エネルギー600kcal たんぱく質14g 脂質20.8g 食塩4.2g	エネルギー550kcal たんぱく質13.4g 脂質11.1g 食塩4.9g	エネルギー589kcal たんぱく質11.8g 脂質15g 食塩2.6g	エネルギー579kcal たんぱく質22.2g 脂質10.2g 食塩3.3g	エネルギー515kcal たんぱく質12g 脂質16.2g 食塩2.4g	エネルギー556kcal たんぱく質17.1g 脂質11.3g 食塩3.4g
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	サバの竜田揚げ 蒸し鶏マヨサラダ 白菜としめじの煮物 抹茶わらび餅 若布コーン御飯	ハンバーグオニオンソース 野菜マリネ キャベツコンソメ煮 パインシロップ漬 ピラフ	マカロニグラタン 白菜からし和え 油揚げの金平 プチシュー 干しエビ&枝豆御飯	ハムカツ ひじきサラダ 大根かにくずあん煮 わんにゃんミニゼリー 助六寿司	鶏ももの塩だれ焼 おくら梅しそ和え 筍山菜煮 ミニよもぎ餅 かき揚げ丼	塩だれ焼肉 醤油味イカカツ さつま芋いとこ煮 チョコマシュマロ 明太子御飯
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに
	エネルギー600kcal たんぱく質15.4g 脂質18.1g 食塩3.6g	エネルギー531kcal たんぱく質15.9g 脂質12.6g 食塩5g	エネルギー543kcal たんぱく質14.8g 脂質15.4g 食塩3.9g	エネルギー574kcal たんぱく質14.9g 脂質15.8g 食塩4.5g	エネルギー578kcal たんぱく質15.1g 脂質11.9g 食塩3g	エネルギー586kcal たんぱく質14.5g 脂質14.9g 食塩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。
* 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。
* 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はなく、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 でブドウ糖をしっかりと吸収した脳は、仕事や勉強に良い影響を及ぼすことが分かっています。