

並ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
料理名	鶏むね唐揚げ煮 スパサラダ オクラピリ辛ごま和え	他人丼風煮 明太スパゲティ コーンサラダ ピリ辛ねぎ天	マカロニグラタン 揚げ餃子 五目大豆煮 蓮根ごまドレサラダ	ハンバーグオニオンソースかけ ミニ四角玉子とじ 野菜コンソメ煮 青のり入ポテトサラダ	コーンフライ 鶏牛蒡の生姜煮 ひじきサラダ いんげんごま和え	鶏ももの塩ダレ焼 白菜と油揚げの煮物 ツナマリネ 穂先メンマ
	エネルギー683kcal たんぱく質17.0g 脂質18.4g 塩分2.6g	エネルギー693kcal たんぱく質18.1g 脂質18.7g 塩分2.2g	エネルギー684kcal たんぱく質16.4g 脂質13.6g 塩分3.9g	エネルギー609kcal たんぱく質15.8g 脂質11.5g 塩分2.8g	エネルギー683kcal たんぱく質12.4g 脂質20.3g 塩分2.2g	エネルギー576kcal たんぱく質16.5g 脂質11.8g 塩分2.2g
日付	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
料理名	アジフライ 春雨チリソース煮 蓮根ねぎごまドレサラダ ビビンバ	タコカツ 肉団子タレ付 大根味噌煮 若布サラダ	鶏すき焼き風煮 バジリコスパソテー 生野菜サラダ 磯辺さつま	じゃが芋の香草マヨ焼 野菜肉巻山賊焼 金平牛蒡 シェルサラダ	天ぷら盛合せ ひじき煮 もやし中華酢 紅葉卸	バターコロッケ 麻婆春雨 野菜マリネ ごま昆布
	エネルギー601kcal たんぱく質12.5g 脂質13.5g 塩分2.5g	エネルギー753kcal たんぱく質15.0g 脂質21.4g 塩分3.1g	エネルギー576kcal たんぱく質13.2g 脂質7.8g 塩分3.1g	エネルギー764kcal たんぱく質12.5g 脂質27.1g 塩分3.4g	エネルギー661kcal たんぱく質16.3g 脂質13.3g 塩分2.1g	エネルギー679kcal たんぱく質11.4g 脂質12.4g 塩分2.9g
日付	10月13日 祭	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
料理名	豆腐ハンバーグ生姜焼 揚げ焼売 豚牛蒡の生姜煮 マカロニサラダ	塩ダレカルビ風メンチカツ カニ風味焼売 ポークビーンズ 春雨中華酢	鶏ももの南部焼 紅生姜オムレツ 切干煮付 蓮根サラダ	親子丼風煮 焼ビーフン 若布コールスローサラダ 枝豆入さつま揚げ	カニグラタン 野菜コロッケ 油揚げと蓮根の味噌煮 もやしごま酢和え	エビカツ じゃが芋と椎茸の煮物 ツイストマカロニサラダ 三色豆
	エネルギー695kcal たんぱく質14.8g 脂質20.6g 塩分2.3g	エネルギー616kcal たんぱく質13.1g 脂質14.6g 塩分1.7g	エネルギー625kcal たんぱく質16.6g 脂質16.6g 塩分2.6g	エネルギー644kcal たんぱく質18.7g 脂質14.6g 塩分3.2g	エネルギー633kcal たんぱく質12.7g 脂質11.6g 塩分2.9g	エネルギー740kcal たんぱく質14.2g 脂質15.2g 塩分2.7g
日付	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
料理名	チキンカツ 白菜としめじの煮物 ポテトサラダ 梅牛蒡	ビーフカレー 磯辺仕上げのささみフライ ミニペネサダ オクラだしつゆ和え	南瓜と枝豆のマヨ焼 ミニ手作り春巻 金平蓮根 若布サラダ	酢豚風煮 梅しそスパソテー 生野菜サラダ ごまにんじん天	天ぷら盛合せ ひじき大豆煮 春雨サラダ 紅葉卸	ハムカツ 南瓜のそぼろ煮 ツナサラダ 蓮根梅肉和え
	エネルギー576kcal たんぱく質14.0g 脂質10.0g 塩分1.5g	エネルギー652kcal たんぱく質11.3g 脂質19.5g 塩分2.4g	エネルギー773kcal たんぱく質10.5g 脂質29.3g 塩分2.9g	エネルギー648kcal たんぱく質14.8g 脂質13.0g 塩分3.1g	エネルギー737kcal たんぱく質15.6g 脂質21.1g 塩分2.1g	エネルギー732kcal たんぱく質13.9g 脂質21.1g 塩分2.8g
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	カレーコロッケ 鶏牛蒡の生姜煮 きのこマリネ オクラなめ茸和え	豚丼風煮 トマトチーズスパゲティ 枝豆サラダ 蓮根青じそドレ和え	イカ寄せフライ 八宝菜 マカロニのオーロラソース和え いんげんソテー	ハンバーグオニオンソースかけ 白菜と油揚げの煮物 春雨ごまドレサラダ 干しエビ香るキャベツ天	ミートマカロニグラタン 醤油味イカカツ 肉じゃが煮 ひじきサラダ	鶏ももの塩胡椒焼 細切昆布味噌煮 かにサラダ 梅かつおザーサイ
	エネルギー602kcal たんぱく質18.2g 脂質10.5g 塩分1.8g	エネルギー648kcal たんぱく質17.8g 脂質14.8g 塩分2.5g	エネルギー596kcal たんぱく質14.2g 脂質11.0g 塩分2.0g	エネルギー608kcal たんぱく質16.1g 脂質10.6g 塩分2.5g	エネルギー716kcal たんぱく質17.3g 脂質17.4g 塩分3.5g	エネルギー596kcal たんぱく質15.2g 脂質14.7g 塩分3.3g

* 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。

※栄養価表示は主食370kalを含みます

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

朝ごはんでは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。