

上ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日 五目御飯	1月30日	1月31日
料理名	ジャーマンポテトフライ ミニハンバーグ照焼 細切昆布煮 マカロニサラダ その他数品	揚げ餃子野菜あんかけ きのこバター醤油オムレツ 玉ねぎと竹輪の煮物 春雨中華酢 その他数品	親子丼風煮 豆腐ナゲット 梅しそスパソテー 生野菜サラダ その他数品	じゃが芋とコーンのマヨ焼 チキンカツ 春雨チリソース煮 蓮根ごまドレサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 切干大根味噌煮 若布サラダ 抹茶塩 その他数品	白身フライピザ風焼 ニラ饅頭 鶏牛蒡の生姜煮 カニマリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー801kcal たんぱく質15.7g	エネルギー671kcal たんぱく質14.3g	エネルギー737kcal たんぱく質21.9g	エネルギー860kcal たんぱく質16.0g	エネルギー884kcal たんぱく質20.6g	エネルギー722kcal たんぱく質17.2g
塩分(g)	脂質27.0g 塩分3.4g	脂質10.5g 塩分4.1g	脂質21.8g 塩分4.0g	脂質29.7g 塩分3.3g	脂質30.0g 塩分2.7g	脂質15.5g 塩分3.2g
日付	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日 鶏飯	2月6日	2月7日
料理名	カレイ唐揚げチリソースかけ フラワーオムレツ 切干煮付 野菜マリネ その他数品	じゃがミートグラタン 野菜つくね山賊焼 金平蓮根 春雨コールスローサラダ その他数品	旨辛カレーメンチカツ ハムステーキ キャベツとツナの玉子とじ煮 もやしごま酢和え その他数品	エビフライ 豆腐ハンバーグ塩だれ焼 卵の花炒り煮 マカロニのオーロラソース和え その他数品	豚すき焼き風煮 ミニ四角玉子とじ トマトチーズスパゲティ 大根サラダ その他数品	牛肉コロッケ ミニお好み焼き クリームシチュー 枝豆サラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー660kcal たんぱく質18.0g	エネルギー819kcal たんぱく質15.7g	エネルギー746kcal たんぱく質20.8g	エネルギー771kcal たんぱく質19.0g	エネルギー575kcal たんぱく質14.7g	エネルギー849kcal たんぱく質18.6g
塩分(g)	脂質14.2g 塩分2.4g	脂質24.0g 塩分4.2g	脂質21.4g 塩分3.2g	脂質19.1g 塩分2.6g	脂質4.8g 塩分3.7g	脂質28.0g 塩分3.3g
日付	2月9日	2月10日	2月11日 🌸	2月12日 たけのこ御飯	2月13日	2月14日
料理名	ヒレカツごま味噌ダレ バジリコスパソテー 蓮根サラダ こぎつね煮 その他数品	チキンカレー 三角春巻 ツイストマカロニサラダ 梅牛蒡 その他数品	オムレツ アジフライ 白菜と油揚げの煮物 紅白生酢 その他数品	マカロニグラタン 鶏むね唐揚げ 野菜コンソメ煮 若布ごまドレサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 金平牛蒡塩味 カニマリネ 紅葉卸 その他数品	ピザメンチ 筍煮 ツナサラダ うずら豆 その他数品
熱量(kcal)	エネルギー644kcal たんぱく質15.2g	エネルギー714kcal たんぱく質14.3g	エネルギー652kcal たんぱく質17.1g	エネルギー721kcal たんぱく質17.6g	エネルギー699kcal たんぱく質15.2g	エネルギー844kcal たんぱく質18.9g
塩分(g)	脂質11.8g 塩分3.5g	脂質20.5g 塩分3.1g	脂質12.8g 塩分2.3g	脂質19.1g 塩分3.0g	脂質16.5g 塩分2.2g	脂質25.9g 塩分3.8g
日付	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日 きのこ御飯	2月20日	2月21日
料理名	エビカツ ローストチキン キャベツとしめじの煮物 シエルサラダ その他数品	ホタテ入りクリームフライ ウインナー 大根コンソメ煮 もやし中華酢 その他数品	他人丼風煮 一口棒餃子 マロニーチリソースかけ 生野菜サラダ その他数品	手作り春巻 海鮮チヂミ 焼ビーフン コーンサラダ その他数品	じゃが芋の香草マヨ焼 ハンバーグデミソースかけ ひじき煮 春雨サラダ その他数品	豆腐ステーキ生姜焼 揚げ焼売 油揚げと蓮根の味噌煮 きのこマリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー716kcal たんぱく質14.5g	エネルギー657kcal たんぱく質14.0g	エネルギー643kcal たんぱく質18.5g	エネルギー776kcal たんぱく質12.1g	エネルギー892kcal たんぱく質17.2g	エネルギー738kcal たんぱく質17.4g
塩分(g)	脂質19.3g 塩分2.8g	脂質15.9g 塩分2.9g	脂質11.1g 塩分3.0g	脂質26.5g 塩分3.5g	脂質35.9g 塩分3.4g	脂質18.8g 塩分2.7g
日付	2月23日 🌸	2月24日	2月25日	2月26日 ひじき御飯	2月27日	2月28日
料理名	揚げ餃子野菜あんかけ ネギオムレツ 白菜としめじの煮物 マカロニサラダ その他数品	天ぷら盛合せ 切干大根味噌煮 ポテトサラダ 抹茶塩 その他数品	ハムベーコンクランチカツ 味噌味つくね 麻婆春雨 ごぼうサラダ その他数品	コーングラタン カレーコロッケ ポークビーンズ カニサラダ その他数品	鶏すき焼き風煮 黒酢あんかけ肉団子 明太スパ 若布と花麩の酢の物 その他数品	白身フライピザ風焼 海鮮大焼売 肉じゃが塩煮 大根レモン風味 その他数品
熱量(kcal)	エネルギー736kcal たんぱく質14.9g	エネルギー774kcal たんぱく質20.1g	エネルギー697kcal たんぱく質13.5g	エネルギー838kcal たんぱく質18.4g	エネルギー618kcal たんぱく質17.0g	エネルギー722kcal たんぱく質17.7g
塩分(g)	脂質20.0g 塩分3.0g	脂質22.3g 塩分2.3g	脂質21.5g 塩分3.4g	脂質25.4g 塩分3.5g	脂質6.7g 塩分4.0g	脂質11.5g 塩分3.1g

※栄養価表示は主食の370kcalを含みます

＊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分以内でお願いします。

健康づくりは朝ご飯から

規則正しく毎日を過ごす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。