

並ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	11月2日	11月3日 🍁	11月4日	11月5日 ひじき御飯	11月6日	11月7日
料理名	ロースとんかつ 豆乳入笹蒲鉾 南瓜のそぼろ煮 春雨中華酢	マカロニグラタン ミニ手作り春巻 白菜とさつま揚げの煮物 大根サラダ	和風カレーメンチカツ 大根煮 マカロニサラダ ほうれん草のナムル	野菜肉巻き塩だれ焼 山東エビ入り水餃子 ポークビーンズ ポテトサラダ	他人丼風煮 バジリコスパゲティ 若布サラダ ミニさつま揚げ	白身フライ 若竹煮 枝豆サラダ 梅かつおザーサイ
	エネルギー620kcal たんぱく質15.3g 脂質9.3g 塩分3.0g	エネルギー583kcal たんぱく質11.0g 脂質10.9g 塩分3.1g	エネルギー647kcal たんぱく質13.4g 脂質15.1g 塩分2.1g	エネルギー645kcal たんぱく質19.9g 脂質9.9g 塩分2.5g	エネルギー657kcal たんぱく質17.8g 脂質15.8g 塩分2.2g	エネルギー698kcal たんぱく質15.4g 脂質19.8g 塩分2.7g
日付	11月9日	11月10日	11月11日	11月12日 五目御飯	11月13日	11月14日
料理名	ハムDEサンドフライ 細切昆布煮 明太マカロニサラダ オクラなめ茸和え	アジフライ だし巻き玉子 白菜と竹輪の煮物 紅白生酢	豚丼風煮 チキンナゲット 梅しそスパゲティ 大根サラダ	じゃが芋とコーンのマヨ焼 磯辺ささみフライ 野菜コンソメ煮 若布ごまドレサラダ	天ぷら盛合せ きつねの玉子とじ煮 春雨コールスローサラダ 紅葉卸	チーズ入つくね ハッシュドポテト 豚牛蒡の生姜煮 ツナマリネ
	エネルギー616kcal たんぱく質11.4g 脂質15.2g 塩分2.5g	エネルギー629kcal たんぱく質14.6g 脂質12.6g 塩分1.4g	エネルギー628kcal たんぱく質17.6g 脂質15.5g 塩分2.5g	エネルギー765kcal たんぱく質11.8g 脂質26.8g 塩分3.1g	エネルギー714kcal たんぱく質14.3g 脂質19.2g 塩分2.1g	エネルギー680kcal たんぱく質17.3g 脂質13.5g 塩分1.7g
日付	11月16日	11月17日	11月18日	11月19日 鶏飯	11月20日	11月21日
料理名	鶏すき焼き風煮 たらこスパゲティ コーンサラダ 豆腐ナゲット	黒こしょう唐揚げ ねぎ入り厚焼玉子 金平牛蒡 春雨ごまドレサラダ	ツナグラタン ミニコーンコロケ キャベツと油揚げの煮物 もやし中華酢	エビカツ 焼ビーフン ツナサラダ 小松菜お浸し	ハンバーアグオニオンソースかけ 南瓜のいとし煮 マカロニのオーロラソース和え 若布生姜醤油和え	サーモンフライ 切干煮付 蓮根サラダ 茄子の辛子漬け
	エネルギー680kcal たんぱく質15.4g 脂質16.8g 塩分3.2g	エネルギー624kcal たんぱく質16.1g 脂質11.4g 塩分2.6g	エネルギー606kcal たんぱく質12.8g 脂質11.4g 塩分2.6g	エネルギー668kcal たんぱく質16.1g 脂質18.6g 塩分2.2g	エネルギー690kcal たんぱく質17.2g 脂質12.6g 塩分3.5g	エネルギー648kcal たんぱく質15.6g 脂質16.7g 塩分1.8g
日付	11月23日 🍁	11月24日	11月25日	11月26日 たけのこ御飯	11月27日	11月28日
料理名	マグロ野菜カツ 油揚げとれんこんの味噌煮 ツイストマカロニサラダ オクラピリ辛ごま和え	チキンカレー サワークリームスパゲティ 枝豆サラダ ほうれん草おかか和え	天ぷら盛合せ キャベツとしめじの煮物 若布と花麩の酢の物 紅葉卸	ハムカツ 春雨チリソース煮 青のり入りポテトサラダ ミニさつま揚げ	じゃが芋味噌マヨ焼 醤油味イカカツ 五目大豆煮 れんこんねぎごまドレサラダ	揚げ焼売 豆腐ステーキ照焼 大根当座煮 カニサラダ
熱量(kcal)	エネルギー673kcal たんぱく質15.5g	エネルギー651kcal たんぱく質15.1g	エネルギー618kcal たんぱく質14.9g	エネルギー677kcal たんぱく質11.7g	エネルギー806kcal たんぱく質18.8g	エネルギー666kcal たんぱく質13.8g
塩分(g)	脂質16.3g 塩分2.5g	脂質15.3g 塩分2.8g	脂質12.9g 塩分1.6g	脂質17.4g 塩分2.3g	脂質26.8g 塩分3.6g	脂質19.5g 塩分2.3g
日付	11月30日	12月1日	12月2日	12月3日 きのこ御飯	12月4日	12月5日
料理名	イカ寄せフライ キャベツとさつま揚げの煮物 シエルサラダ いんげん辛子和え	ミートマカロニグラタン 三角春巻 ひじき煮 コーンサラダ	塩レモンささみフライ ねぎオムレツ 若竹煮 もやしごま酢和え	豆腐ハンバーグ生姜焼 一口棒餃子 麻婆春雨 れんこんサラダ	豚すき焼き風煮 チキンナゲット ねぎ塩スパゲティ 若布サラダ	メンチカツ 白菜としめじの煮物 野菜マリネ 辛子きくらげ
熱量(kcal)	エネルギー637kcal たんぱく質13.2g	エネルギー637kcal たんぱく質12.5g	エネルギー546kcal たんぱく質14.0g	エネルギー622kcal たんぱく質11.9g	エネルギー651kcal たんぱく質15.5g	エネルギー644kcal たんぱく質13.8g
塩分(g)	脂質15.5g 塩分2.0g	脂質16.6g 塩分2.4g	脂質8.2g 塩分2.1g	脂質15.2g 塩分3.0g	脂質15.2g 塩分3.2g	脂質12.9g 塩分3.2g

※栄養価表示は主食387kcal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。
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。

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。