

並ランチメニュー

日付	月 3月2日	火 3月3日	水 3月4日	木 3月5日	金 3月6日	土 3月7日
料理名	トマトとチーズのクリームフライ キャベツと油揚げの煮物 青のり入りポテトサラダ 小松菜おかか和え	コーングラタン 野菜つくね塩ダレ焼 ひじき煮 カニマリネ	酢豚風煮 ミニカレーコロケ 明太スパゲティ 蓮根サラダ	天ぷら盛合せ 白菜としめじの煮物 若布と花麩の酢の物 天つゆ	鶏むね唐揚 ポークビーンズ ミニペンネサラダ 穂先メンマ	グラタン風フライ 細切昆布煮 枝豆サラダ オクラピリ辛ごま和え
	エネルギー602kcal たんぱく質13.3g 脂質10.5g 塩分1.8g	エネルギー631kcal たんぱく質14.7g 脂質12.9g 塩分3.1g	エネルギー711kcal たんぱく質14.9g 脂質16.3g 塩分3.0g	エネルギー615kcal たんぱく質12.0g 脂質10.3g 塩分1.7g	エネルギー750kcal たんぱく質20.4g 脂質23.8g 塩分2.1g	エネルギー637kcal たんぱく質11.7g 脂質17.8g 塩分2.5g
日付	3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日
料理名	鶏ももの南部焼 かき揚げ 切干大根味噌煮 春雨サラダ	ハンバーコンクランチカツ ビーフシチュー マカロニサラダ ミニさつま揚げ	じゃが芋の香草マヨ焼 ミニ春巻 キャベツとしめじの煮物 若布コールスローサラダ	エビカツ 麻婆春雨 牛蒡サラダ 辛子きくらげ	他人丼風煮 もちもち水餃子 サワークリームスパゲティ 生野菜サラダ	バターコロケ 大根当座煮 蓮根ネギごまドレサラダ ザーサイ
	エネルギー710kcal たんぱく質17.2g 脂質21.2g 塩分3.1g	エネルギー707kcal たんぱく質15.2g 脂質23.5g 塩分3.0g	エネルギー736kcal たんぱく質11.5g 脂質25.9g 塩分2.6g	エネルギー678kcal たんぱく質11.9g 脂質17.0g 塩分4.0g	エネルギー626kcal たんぱく質18.6g 脂質11.9g 塩分2.3g	エネルギー652kcal たんぱく質13.3g 脂質13.3g 塩分2.6g
日付	3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日 祭	3月21日
料理名	ウインナーポテトカレーカツ 豚牛蒡の生姜煮 ツイストマカロニサラダ チンゲン菜からし和え	天ぷら盛合せ 五目大豆煮 カニサラダ 抹茶塩	ハムカツ 若竹煮 ポテトサラダ ごまにんじん天	豚丼風煮 だし巻き玉子 梅しそスパンテー 紅白生酢	ミートマカロニグラタン ミニ白身フライ キャベツとツナの卵とじ煮 ひじきサラダ	揚げ焼売 枝豆オムレツ 油揚げと蓮根の味噌煮 コーンマリネ
	エネルギー669kcal たんぱく質12.5g 脂質18.3g 塩分2.4g	エネルギー786kcal たんぱく質19.9g 脂質26.8g 塩分2.4g	エネルギー633kcal たんぱく質12.0g 脂質16.5g 塩分1.7g	エネルギー598kcal たんぱく質16.1g 脂質6.9g 塩分2.5g	エネルギー660kcal たんぱく質17.8g 脂質16.9g 塩分3.1g	エネルギー683kcal たんぱく質16.1g 脂質12.7g 塩分1.7g
日付	3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日
料理名	ジューシーメンチカツ コーンピースオムレツ 金平牛蒡塩味 若布サラダ	ポークカレー 塩レモンささみフライ 青じそスパゲティ 蓮根ごまドレサラダ	豆腐ハンバーグ照焼 三角春巻 白菜と油揚げの煮物 野菜マリネ	じゃが芋とコーンのマヨ焼 ローストチキン ひじき大豆煮 春雨コールスローサラダ	ソーセージカツ 大根味噌煮 シエルサラダ ほうれん草おかか和え	醤油味イカカツ プレーンオムレツ 南瓜のいとこ煮 蒸し鶏サラダ
熱量(kcal)	エネルギー736kcal たんぱく質17.4g	エネルギー667kcal たんぱく質14.9g	エネルギー576kcal たんぱく質11.8g	エネルギー835kcal たんぱく質16.7g	エネルギー764kcal たんぱく質13.9g	エネルギー688kcal たんぱく質16.9g
塩分(g)	脂質24.1g 塩分2.9g	脂質14.0g 塩分3.3g	脂質10.5g 塩分1.8g	脂質31.6g 塩分3.1g	脂質21.8g 塩分3.2g	脂質15.9g 塩分2.9g
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	鶏むね唐揚 野菜コンソメ煮 ミニペンネサラダ 干しエビ香るキャベツ天	カニグラタン 磯辺ささみフライ ひじき煮 もやし中華酢	豚すき焼き風煮 ひとくちアジフライ 明太スパゲティ 若布ごまドレサラダ	天ぷら盛合せ キャベツと油揚げの煮物 コーンサラダ 紅葉卸	目玉焼きフライ ポークビーンズ 蓮根サラダ 白菜ごま和え	野菜つくね生姜焼 ハッシュポテト 細切昆布味噌煮 大根レモン風味
熱量(kcal)	エネルギー670kcal たんぱく質15.7g	エネルギー809kcal たんぱく質18.4g	エネルギー774kcal たんぱく質15.4g	エネルギー712kcal たんぱく質13.6g	エネルギー684kcal たんぱく質16.9g	エネルギー590kcal たんぱく質11.9g
塩分(g)	脂質18.3g 塩分2.9g	脂質28.4g 塩分2.3g	脂質24.8g 塩分2.7g	脂質19.0g 塩分2.1g	脂質18.5g 塩分2.0g	脂質9.1g 塩分3.4g

* 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387kcalを含みます

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。