

# 上ランチメニュー

月	火	水	木	金	土	
日付	3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日
料理名	<b>エビフライ</b> キャベツつくね照焼 切干煮付 マカロニのオーロラソース和え その他数品	<b>豚丼風煮</b> ハムステーキ トマトソースパゲティ 生野菜サラダ その他数品	<b>カレイ唐揚</b> フラワープレーンオムレツ 金平蓮根 若布コールスローサラダ その他数品	ハンバーグオニオンソースかけ 五目大豆煮 春雨ごまドレサラダ 小松菜お浸し その他数品	じゃが芋とコーンのマヨ焼 たっぷりベーコンカレーフライ きつねの玉子とじ煮 野菜マリネ その他数品	<b>イカ寄せフライ</b> 一口棒餃子 細木昆布煮 枝豆サラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー748kcal たんぱく質18.5g	エネルギー669kcal たんぱく質19.8g	エネルギー697kcal たんぱく質18.6g	エネルギー830kcal たんぱく質24.9g	エネルギー891kcal たんぱく質15.1g	エネルギー760kcal たんぱく質16.3g
塩分(g)	脂質17.2g 塩分4.0g	脂質14.3g 塩分3.7g	脂質20.5g 塩分3.4g	脂質23.8g 塩分4.1g	脂質32.9g 塩分2.5g	脂質25.8g 塩分3.1g
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	<b>ソーセージカツ</b> ねぎ入厚焼玉子 筍煮 きのこマリネ その他数品	<b>ポークカレー</b> ささみチーズフライ 梅しそスパソテー ツナサラダ その他数品	<b>鶏の唐揚げ</b> 菜の花オムレツ 金平牛蒡 もやしごま酢和え その他数品	<b>茄子ミートグラタン</b> アジフライ ひじき大豆煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	<b>天ぷら盛合せ</b> 白菜と油揚げの煮物 若布サラダ 紅葉卸 その他数品	<b>ピザメンチ</b> だし巻き玉子 大根当座煮 蓮根ネギごまドレサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー656kcal たんぱく質14.3g	エネルギー745kcal たんぱく質18.0g	エネルギー722kcal たんぱく質21.2g	エネルギー834kcal たんぱく質20.9g	エネルギー711kcal たんぱく質16.0g	エネルギー766kcal たんぱく質16.0g
塩分(g)	脂質14.1g 塩分2.7g	脂質20.2g 塩分3.3g	脂質19.7g 塩分2.6g	脂質29.9g 塩分3.6g	脂質24.2g 塩分2.6g	脂質21.2g 塩分4.3g
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	<b>ハムDEサンドフライ</b> オムレツ 焼ビーフン 若布ごまドレサラダ その他数品	<b>南瓜と枝豆のマヨ焼</b> ハンバーグ照焼 ひじき煮 春雨コールスローサラダ その他数品	<b>親子丼風煮</b> 和風だしコロッケ バジリコスパソテー 生野菜サラダ その他数品	<b>エビカツ</b> 甘酢あん棒肉団子 肉じゃが シエルサラダ その他数品	<b>手作り春巻</b> ローストチキン キャベツと竹輪の煮物 もやし中華酢 その他数品	<b>豆腐ステーキ生姜焼</b> ヒレカツ 油揚げと蓮根の味噌煮 コーンマリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー740kcal たんぱく質15.3g	エネルギー868kcal たんぱく質18.7g	エネルギー669kcal たんぱく質18.7g	エネルギー790kcal たんぱく質17.0g	エネルギー616kcal たんぱく質15.1g	エネルギー772kcal たんぱく質21.7g
塩分(g)	脂質21.2g 塩分3.2g	脂質26.8g 塩分2.4g	脂質16.1g 塩分3.0g	脂質21.9g 塩分3.7g	脂質12.2g 塩分2.6g	脂質18.2g 塩分2.7g
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	トマトとチーズのクリームフライ 野菜つくね塩だれ焼 麻婆春雨 ひじきサラダ その他数品	きのこバター醤油オムレツ 揚げ餃子チリソースかけ 大根煮 春雨中華酢 その他数品	<b>マカロニグラタン</b> タレメンチ ポークビーンズ 若布と花麩の酢の物 その他数品	<b>天ぷら盛合せ</b> 抹茶塩 切干大根味噌煮 ミニペネサダ その他数品	<b>鶏すき焼き風煮</b> サワークリームスパソテー カニサラダ 焼ちくわ蒲焼 その他数品	<b>白身フライピザ風焼</b> ハムステーキ 南瓜のいとこ煮 蒸し鶏サラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー804kcal たんぱく質18.8g	エネルギー653kcal たんぱく質12.8g	エネルギー809kcal たんぱく質21.3g	エネルギー837kcal たんぱく質20.7g	エネルギー692kcal たんぱく質17.2g	エネルギー798kcal たんぱく質18.0g
塩分(g)	脂質27.2g 塩分4.1g	脂質10.6g 塩分3.4g	脂質20.3g 塩分4.6g	脂質29.9g 塩分2.4g	脂質14.5g 塩分4.4g	脂質22.1g 塩分3.6g
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	<b>ウインナーポテトカレーカツ</b> 一口棒餃子 切干大根洋風煮 枝豆サラダ その他数品	グリルハンバーグトマトソースかけ キャベツとしめじの煮物 春雨ごまドレサラダ キャンディチーズ その他数品	<b>ネギオムレツ</b> カレイ唐揚 五目大豆煮 マカロニのオーロラソース和え その他数品	<b>他人丼風煮</b> 肉団子タレ付 ねぎ塩スパゲティ 若布コールスローサラダ その他数品	じゃが芋の香草マヨ焼 ささみフライ 金平蓮根 大根サラダ その他数品	<b>牛肉コロッケ</b> 海鮮チヂミ 細木昆布煮味噌煮 大根レモン風味 その他数品
熱量(kcal)	エネルギー739kcal たんぱく質14.0g	エネルギー769kcal たんぱく質20.9g	エネルギー794kcal たんぱく質21.9g	エネルギー759kcal たんぱく質22.0g	エネルギー822kcal たんぱく質14.6g	エネルギー713kcal たんぱく質12.3g
塩分(g)	脂質23.8g 塩分3.1g	脂質23.2g 塩分3.7g	脂質24.4g 塩分2.9g	脂質18.5g 塩分3.9g	脂質25.9g 塩分3.5g	脂質13.1g 塩分3.0g

\* 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。

※栄養価表示は主食の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。