



上ランチメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

日付	月 4月1日	火 4月2日	水 4月3日	木 4月4日	金 4月5日	土 4月6日
料理名	和菜メンチカツ 厚焼玉子 クリームシチュー 春雨中華酢 その他数品	豚丼風煮 タラ西京焼 明太スパゲティ 生野菜サラダ その他数品	コーングラタン タンドリーチキン 大根味噌煮 ひじきサラダ その他数品	イカフライ ポテトチキンロール照焼 白菜としめじの煮物 カニマリネ その他数品	プレーンオムレツ ハンバーグ野菜あんかけ 焼ビーフン ツナサラダ その他数品	バターコロッケ 筍山菜煮 大根レモン風味 昆布豆 その他数品
	エネルギー768kcal たんぱく質15.7g 脂質22.8g 塩分3.4g	エネルギー618kcal たんぱく質22.7g 脂質7.2g 塩分3.2g	エネルギー821kcal たんぱく質18.7g 脂質27.0g 塩分4.6g	エネルギー649kcal たんぱく質17.7g 脂質12.5g 塩分2.7g	エネルギー850kcal たんぱく質22.6g 脂質26.5g 塩分3.8g	エネルギー713kcal たんぱく質13.5g 脂質11.6g 塩分2.0g
日付	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日	4月13日
料理名	ゴマ油香るラビオリ 目玉風オムレツ 春雨チリソース煮 青のり入りポテトサラダ その他数品	ポークカレー 醤油味イカカツ シエルサラダ 三色豆 その他数品	じゃが芋の香草マヨ焼 豆腐ハンバーグ照焼 細切昆布煮 コーンマリネ その他数品	トウモロコシ入りクリームコロッケ みそ味つくね 野菜トマト煮 枝豆サラダ その他数品	天ぷら盛合せ ミニしゅうまい きつねの玉子とじ煮 若布コールスローサラダ その他数品	たれメンチ 厚焼玉子 金平牛蒡 もやしゴマ酢和え その他数品
	エネルギー651kcal たんぱく質14.0g 脂質11.7g 塩分2.7g	エネルギー616kcal たんぱく質18.9g 脂質23.4g 塩分3.2g	エネルギー808kcal たんぱく質16.2g 脂質25.7g 塩分3.2g	エネルギー771kcal たんぱく質14.8g 脂質24.4g 塩分3.4g	エネルギー840kcal たんぱく質22.4g 脂質24.4g 塩分2.1g	エネルギー716kcal たんぱく質17.7g 脂質16.7g 塩分3.0g
日付	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日	4月20日
料理名	鶏もも唐揚げチリソース 金平れんこん スパサラダ いんげん塩昆布和え その他数品	ベーコンマヨクランチカツ ひじき煮 高菜入り饅頭 ツナマリネ その他数品	豚すき焼風煮 揚げじゃが芋 もやし中華酢 若布生姜醤油和え その他数品	ハンバーグ照焼 チキンピカタ風 コーンクリームシチュー 大根サラダ青じそドレ その他数品	ハムポテトサラダフライ 黒酢あんかけ肉団子 大根当座煮 コーンサラダ その他数品	白身フライピザ風焼 ジュシー肉シュウマイ 春雨ごまドレサラダ ごま昆布 その他数品
	エネルギー765kcal たんぱく質18.2g 脂質21.9g 塩分3.5g	エネルギー798kcal たんぱく質17.5g 脂質25.3g 塩分3.2g	エネルギー693kcal たんぱく質16.7g 脂質9.3g 塩分4.7g	エネルギー703kcal たんぱく質21.2g 脂質17.6g 塩分4.3g	エネルギー729kcal たんぱく質13.6g 脂質21.4g 塩分2.8g	エネルギー792kcal たんぱく質20.9g 脂質17.4g 塩分4.0g
日付	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日	4月27日
料理名	ポークカレーカツ 海鮮大焼売 白菜と油揚げの煮物 野菜マリネ その他数品	あぶり焼チキン 野菜コロッケ 切干大根洋風煮 マカロニサラダ その他数品	ジャガイモとコーンのマヨ焼 アジフライ ビーフシチュー 春雨サラダ その他数品	天ぷら盛合せ 季節の野菜サツマイモ天 五目大豆煮 若布ごまドレサラダ その他数品	鶏すき焼風煮 肉団子たれ付 トマトチーズスパゲティ 大根レモン風味 その他数品	玉子サラダフライ みそ味つくね たけのこ煮 ツナサラダ その他数品
	エネルギー720kcal たんぱく質13.6g 脂質13.0g 塩分3.2g	エネルギー837kcal たんぱく質19.2g 脂質27.1g 塩分4.1g	エネルギー989kcal たんぱく質17.4g 脂質40.0g 塩分3.8g	エネルギー840kcal たんぱく質20.3g 脂質23.5g 塩分3.1g	エネルギー761kcal たんぱく質17.3g 脂質9.6g 塩分3.6g	エネルギー740kcal たんぱく質19.8g 脂質22.0g 塩分2.9g
日付	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日	5月4日
料理名	イカフライ 野菜肉巻き照焼 クリームシチュー 春雨中華酢 その他数品	豚丼風煮 ねぎ塩スパゲティ 生野菜サラダ いんげん黒ごま和え その他数品	牛肉入コロッケ 切干煮付 ひじきサラダ 白菜辛し和え その他数品	コーングラタン 鶏もも唐揚 焼ビーフン カニマリネ その他数品	GW休業	GW休業
	エネルギー695kcal たんぱく質15.8g 脂質15.5g 塩分3.3g	エネルギー850kcal たんぱく質23.1g 脂質9.7g 塩分3.5g	エネルギー776kcal たんぱく質17.1g 脂質24.2g 塩分2.9g	エネルギー712kcal たんぱく質15.2g 脂質17.5g 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ようにお願いします。
 * 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 <鮭について>

鮭は消化・吸収の良い良質なタンパク質を豊富に含み、その消化・吸収は他の多くの魚より優れているとされています。また、脂肪分もDHAやEPAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しいうえに健康に良い食材です。ほかにも、ビタミンB群や、ビタミンD、カルシウムが豊富に含まれています。干しいたけにも、ビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素です。カルシウムが豊富に含まれている乳製品などと組み合わせると効率よくとり入れてみましょう！