

並ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
料理名	カレーコロッケ 鶏牛蒡の生姜煮 きのこマリネ オクラなめ茸和え	豚丼風煮 トマトチーズスパゲティ 枝豆サラダ 蓮根青じそドレ和え	イカ寄せフライ 八宝菜 マカロニのオーロラソース和え いんげんソテー	ハンバーグオニオンソースかけ 白菜と油揚げの煮物 春雨ごまドレサラダ 干しエビ香るキャベツ天	ミートマカロニグラタン 醤油味イカカツ 肉じゃが煮 ひじきサラダ	鶏ももの塩胡椒焼 細切昆布味噌煮 かにサラダ 梅かつおザーサイ
	エネルギー602kcal たんぱく質18.2g 脂質10.5g 塩分1.8g	エネルギー648kcal たんぱく質17.8g 脂質14.8g 塩分2.5g	エネルギー596kcal たんぱく質14.2g 脂質11.0g 塩分2.0g	エネルギー608kcal たんぱく質16.1g 脂質10.6g 塩分2.5g	エネルギー767kcal たんぱく質18.4g 脂質17.3g 塩分3.2g	エネルギー596kcal たんぱく質15.2g 脂質14.7g 塩分3.3g
日付	11月3日 🌸	11月4日	11月5日	11月6日 ひじき御飯	11月7日	11月8日
料理名	アジフライ 黒酢あんかけ肉団子 キャベツとさつま揚げの煮物 牛蒡サラダ	天ぷら盛合せ 細切昆布煮 コーンサラダ 紅葉卸	鶏すき焼き風煮 揚げ餃子 バジリコスパソテー もやし中華酢	じゃが芋の味噌マヨ焼 野菜つくね生姜焼 五目大豆煮 シエルサラダ	鶏むね唐揚げ 金平牛蒡 若布ごまドレサラダ ねぎ紅生姜天	手作り春巻 クリームシチュー 蓮根ネギごまドレサラダ ごま昆布
	エネルギー665kcal たんぱく質15.7g 脂質18.9g 塩分2.1g	エネルギー700kcal たんぱく質14.7g 脂質22.0g 塩分2.4g	エネルギー583kcal たんぱく質13.5g 脂質7.2g 塩分3.1g	エネルギー906kcal たんぱく質20.7g 脂質34.2g 塩分3.9g	エネルギー602kcal たんぱく質15.4g 脂質13.1g 塩分2.3g	エネルギー599kcal たんぱく質10.2g 脂質11.9g 塩分3.1g
日付	11月10日	11月11日	11月12日	11月13日 五目御飯	11月14日	11月15日
料理名	目玉焼きフライ 味噌味つくね 焼ビーフン 蓮根サラダ	茄子ミートグラタン コーンコロッケ ひじき煮 ツナサラダ	鶏もものトンテキ焼 かき揚げ 切干煮付 ツイストマカロニサラダ	ごま油香るラビオリ ふっくらオムレツ ポークビーンズ 青のり入ポテトサラダ	豚すき焼き風煮 サワークリームスパゲティ もやしごま酢和え 季節の野菜インゲン天	白身フライ きつねの卵とじ煮 ミニペネサダ 三色豆
	エネルギー701kcal たんぱく質15.8g 脂質20.6g 塩分2.5g	エネルギー713kcal たんぱく質13.8g 脂質23.4g 塩分3.1g	エネルギー698kcal たんぱく質18.0g 脂質22.5g 塩分2.8g	エネルギー637kcal たんぱく質16.9g 脂質12.9g 塩分2.2g	エネルギー580kcal たんぱく質14.7g 脂質5.6g 塩分3.2g	エネルギー715kcal たんぱく質17.7g 脂質18.2g 塩分1.9g
日付	11月17日	11月18日	11月19日	11月20日 鶏飯	11月21日	11月22日
料理名	ハムカツ 豚牛蒡の生姜煮 春雨コールスローサラダ いんげん黒ごま和え	他人丼風煮 スパペペロンチーノ 若布サラダ ほうれん草コーン天	じゃが芋とコーンのマヨ焼 ミニ手作り春巻 玉ねぎと竹輪の煮物 シエルサラダ	オムレツ ミニ焼売 春雨チリソース煮 かにサラダ	天ぷら盛合せ 金平牛蒡塩味 紅白生酢 抹茶塩	チキンカツ じゃが芋と椎茸の煮物 コーンマリネ ミニ海苔
熱量(kcal)	エネルギー698kcal たんぱく質11.9g	エネルギー671kcal たんぱく質18.9g	エネルギー837kcal たんぱく質11.2g	エネルギー657kcal たんぱく質16.1g	エネルギー631kcal たんぱく質12.6g	エネルギー649cal たんぱく質16.8g
塩分(g)	脂質19.9g 塩分2.3g	脂質15.4g 塩分2.4g	脂質32.6g 塩分2.6g	脂質17.1g 塩分2.5g	脂質10.7g 塩分1.9g	脂質9.4g 塩分2.3g
日付	11月24日 🌸	11月25日	11月26日	11月27日 筍御飯	11月28日	11月29日
料理名	イカ寄せフライ 鶏牛蒡の生姜煮 マカロニオーロラソース和え オクラなめ茸和え	チキンカレー ささみチーズフライ 枝豆サラダ ほうれん草のナムル	親子丼風煮 ねぎ塩スパゲティ 生野菜サラダ 三種の海藻天	焼餃子 さつま芋レーズン煮 春雨ごまドレサラダ 昆布豆	コーングラタン ミニ野菜コロッケ 金平蓮根 野菜マリネ	メンチカツ 大根当座煮 若布コールスローサラダ 梅かつおザーサイ
熱量(kcal)	エネルギー629kcal たんぱく質13.7g	エネルギー668kcal たんぱく質15.3g	エネルギー599kcal たんぱく質18.1g	エネルギー743kcal たんぱく質18.1g	エネルギー618kcal たんぱく質10.9g	エネルギー656kcal たんぱく質13.7g
塩分(g)	脂質11.7g 塩分2.2g	脂質18.9g 塩分2.7g	脂質9.9g 塩分3.0g	脂質11.2g 塩分1.7g	脂質10.1g 塩分3.2g	脂質16.7g 塩分3.1g

※栄養価表示は主食387kal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。

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。