

ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	8月8日
料理名	枝豆の豆腐ハンバーグくずあん ポイル野菜サウザンドレサラダ たらこスパ 抹茶わらび餅 味噌カツ丼	ツナグラタン 野菜肉巻き塩だれ焼 大根コンソメ煮 いちごプチシュー 若布御飯(ごま入り)	レモン香る真鯛のカツ カニマリネ 白菜の中華旨煮 ミニピンク餅 肉みそ御飯	チキンピカタ風 シエルサラダ 蒟蒻のピリ辛煮 みかんシロップ漬 ちらし寿司	エビフライ おくら梅しそ和え 南瓜いとこ煮 メイプルプチケーキ ピラフ	チンジャオロース 高菜入饅頭 春雨チリソース煮 ごま団子 のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦
	エネルギー600kcal たんぱく質15.2g 脂質14.7g 食塩3.2g	エネルギー511kcal たんぱく質13.3g 脂質11.4g 食塩4g	エネルギー600kcal たんぱく質14.8g 脂質14.8g 食塩3.4g	エネルギー505kcal たんぱく質13.6g 脂質10.1g 食塩4g	エネルギー537kcal たんぱく質12.1g 脂質12.7g 食塩4.7g	エネルギー562kcal たんぱく質16.9g 脂質11.6g 食塩2.4g
日付	8月10日	8月11日	8月12日	お休み		
料理名	野菜つくね照焼 エビマヨサラダ 白菜コンソメ煮 ミニよもぎ餅 若菜と梅しそ御飯	菜の花と筍のコロッケ ウインナーのマリネ 茄子味噌煮 黒糖まんじゅう 干しエビ & 枝豆御飯	ねぎ入オムレツ ツナサラダ 大豆ミートケチャップ煮 はちみつプチケーキ カレーピラフ			
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	小麦・えび	卵・乳・小麦			
	エネルギー536kcal たんぱく質13.2g 脂質11.2g 食塩3.7g	エネルギー589kcal たんぱく質14.9g 脂質18g 食塩2.1g	エネルギー540kcal たんぱく質15.9g 脂質13g 食塩5g			
日付	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日
料理名	豚ロースの蒲焼 春雨ごまドレサラダ コーンクリームシチュー 黄桃缶 & 三色寒天 新のり御飯	天ぷら盛り合わせ じゃが芋の煮物 紅葉卸 豆乳入赤まんじゅう 五目寿司	さわら大葉フライ コーンマリネ 切干大根洋風煮 キャラメルプチケーキ メンマの甘辛丼	餃子 枝豆ゴマドレサラダ ひじき煮 水まんじゅう 炒飯	ハムカツ おくらだしつゆ和え 白菜としめじの煮物 抹茶プチシュークリーム 若布と鮭御飯	肉野菜の味噌炒め 白身魚と豆腐のしんじょう塩だれ焼 ねぎ塩スパゲティ いちご風味大福 かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
	エネルギー536kcal たんぱく質16.9g 脂質13.3g 食塩4.2g	エネルギー572kcal たんぱく質12g 脂質10.3g 食塩3.4g	エネルギー539kcal たんぱく質11.7g 脂質13.2g 食塩3.4g	エネルギー520kcal たんぱく質12.7g 脂質11.3g 食塩4.4g	エネルギー509kcal たんぱく質11.3g 脂質11.6g 食塩3.5g	エネルギー592kcal たんぱく質17.2g 脂質17.7g 食塩2.3g
日付	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日	8月29日
料理名	ハンバーグ塩だれ焼 野菜のマヨサラダ 油揚げの金平 抹茶まんじゅう 菜飯(ごま入り)	チーズ入つくね 若布と花麩の酢の物 大根煮 チョコプチシュー 鶏チリ丼	メバルの西京焼 大豆のマヨサラダ キャベツと竹輪の煮物 パインシロップ漬 助六寿司	チキン南蛮 おくらなめ茸和え 大豆ミートの挽肉カレー わんにゃんゼリー もち麦御飯	カニグラタン 紅しょうが入オムレツ ツナマリネ きなこわらび餅 鶏そぼろ御飯	豚肉の生姜焼き 帆立風味フライ じゃが芋と椎茸の煮物 カスタードプチケーキ ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび・かに
	エネルギー578kcal たんぱく質16.8g 脂質15g 食塩3.8g	エネルギー590kcal たんぱく質19.4g 脂質14.2g 食塩3.1g	エネルギー586kcal たんぱく質20.5g 脂質13.7g 食塩4.4g	エネルギー585kcal たんぱく質14.3g 脂質18.3g 食塩3.2g	エネルギー577kcal たんぱく質18g 脂質16g 食塩2.3g	エネルギー527kcal たんぱく質17.4g 脂質9.9g 食塩4.7g
日付	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日	9月5日
料理名	スチームチキン照焼 ひじきサラダ 白菜ツナ煮 どうぶつえんゼリー かき揚げ丼	茄子ミートグラタン 筍しゅうまい 金平牛蒡 黄桃シロップ漬 若布コーン御飯	ロールキャベツ シエルマカロニごまドレサラダ 南瓜甘煮 ミレービスケット きのこピラフ	手作り春巻 三色甘酢 チャプチェ風 黒糖わらび餅 プルコギ丼	本鮪のメンチカツ ミニペネサダ 細切昆布煮 チョコプチケーキ かに散らし寿司	塩だれ焼肉 ミニ野菜コロッケ 大根そぼろ煮 プチシュー 明太子御飯
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦
	エネルギー576kcal たんぱく質16.5g 脂質12.7g 食塩3.5g	エネルギー523kcal たんぱく質11.9g 脂質15.8g 食塩3.9g	エネルギー562kcal たんぱく質10.9g 脂質10.5g 食塩5.4g	エネルギー563kcal たんぱく質13.7g 脂質14.3g 食塩2.8g	エネルギー532kcal たんぱく質11.1g 脂質12.3g 食塩4.5g	エネルギー552kcal たんぱく質13.5g 脂質15.9g 食塩2.6g

* 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。

- 健康づくりは朝ご飯から
- 規則正しく毎日を過ごしていくためには一日の始まりである朝ご飯は欠かせません。
- 朝ご飯は胃袋を満たすためだけではなく、もっと大切な役割があります。
- 1. 脳のエネルギーを作る
- 脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖です。お米はブドウ糖の源になるでんぷん質を多く含んでいるので、朝ご飯にはぴったりです。
- (でんぷん質を多く含む食品はお米の他にも、パン、スパゲティ、じゃがいも、さつまいも、バナナなどがあります。)
- 2. やる気と集中力が出る
- 朝ご飯でブドウ糖をしっかり吸収した脳は、仕事や勉強に良い影響を及ぼすことが分かっています。