

並ランチメニュー

TEL 053-445-0300
 IP 050-3784-2976
 FAX 053-445-0366
 URL <http://www.f-towa.com>

日付	月 3月31日	火 4月1日	水 4月2日	木 4月3日	金 4月4日	土 4月5日
料理名	鶏すきやき風煮 ねぎ塩スパゲティ 若布コールスローサラダ 揚焼売	三角春巻(海老) ミートマカロニグラタン 金平牛蒡 ひじきサラダ	天ぷら盛合せ じゃが芋と椎茸の煮物 春雨中華酢 紅葉卸	ウイナーじゃがフライ 細切昆布煮 カニサラダ 梅かつおザーサイ	ハンバーグマトソースかけ きつね卵とじ煮 もやしごま酢和え コーン天	野菜コロッケ 干し海老香るキャベツ天 筍山菜煮 蓮根ねぎごまドレサラダ
	エネルギー674kcal たんぱく質15.6g 脂質14.4g 塩分3.2g	エネルギー642kcal たんぱく質12.3g 脂質16.9g 塩分2.7g	エネルギー723kcal たんぱく質17.1g 脂質13.8g 塩分3.0g	エネルギー667kcal たんぱく質11.8g 脂質21.2g 塩分3.1g	エネルギー594kcal たんぱく質17.5g 脂質11.7g 塩分2.6g	エネルギー617kcal たんぱく質13.8g 脂質11.7g 塩分2.2g
日付	4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
料理名	三種のチーズ入フライ 白菜と油揚げの煮物 カニマリネ さつま揚げ	ササミフライ フラワープレーンオムレツ ひじき煮 ポテトサラダ	豚すきやき風煮 トマトチーズスパゲティ 蒸焼売 コーンサラダ	かき揚げ じゃが芋味噌マヨ焼 筍煮 春雨ごまドレサラダ	バターコロッケ クリームシチュー スパサラダ 穂先メンマ	タコカツ 春雨チリソース煮 もやし中華酢 いんげんピーナッツ和え
	エネルギー625kcal たんぱく質14.9g 脂質11.5g 塩分2.2g	エネルギー550kcal たんぱく質11.9g 脂質11.0g 塩分2.6g	エネルギー696kcal たんぱく質16.2g 脂質15.9g 塩分3.2g	エネルギー783kcal たんぱく質14.8g 脂質26.2g 塩分2.9g	エネルギー711kcal たんぱく質11.1g 脂質20.2g 塩分2.5g	エネルギー587kcal たんぱく質12.1g 脂質9.5g 塩分2.3g
日付	4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
料理名	ポロネーゼラビオリ 野菜コンソメ煮 ツナサラダ ごま昆布	親子丼風煮 ミニ野菜コロッケ 梅しそスパソテー 野菜マリネ	天ぷら盛合せ 金平蓮根 若布サラダ 紅葉卸	エビカツ 黒酢肉団子 大根味噌煮 ポテトサラダ	揚げ餃子 茄子ミートグラタン ひじき大豆煮 ツイストマカロニサラダ	グラタン風フライ 筍煮 蓮根サラダ こぎつね煮
	エネルギー651kcal たんぱく質12.7g 脂質16.3g 塩分2.9g	エネルギー667kcal たんぱく質17.8g 脂質13.3g 塩分2.8g	エネルギー727kcal たんぱく質16.3g 脂質23.4g 塩分2.5g	エネルギー713kcal たんぱく質15.6g 脂質14.1g 塩分3.3g	エネルギー758kcal たんぱく質15.1g 脂質24.0g 塩分2.8g	エネルギー657kcal たんぱく質12.4g 脂質17.8g 塩分2.3g
日付	4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
料理名	とうもろこし入クリームフライ 豚牛蒡の生姜煮 春雨サラダ 三種の根菜天	ビーフカレー たこ焼 バジリコスパソテー 蓮根ごまドレサラダ	タレメンチカツ 金平牛蒡塩味 ツナマリネ オクラ生姜醤油和え	醤油味イカカツ ツナグラタン ポークビーンズ 若布と花麴の酢の物	鶏もも照焼 かき揚げ きつね卵とじ煮 もやしごま酢和え	アジフライ 五目大豆煮 ひじきサラダ 梅かつおザーサイ
	エネルギー654kcal たんぱく質11.0g 脂質17.1g 塩分1.8g	エネルギー625kcal たんぱく質12.8g 脂質11.5g 塩分3.2g	エネルギー643kcal たんぱく質16.2g 脂質13.8g 塩分3.1g	エネルギー663kcal たんぱく質19.0g 脂質13.3g 塩分3.0g	エネルギー623kcal たんぱく質17.7g 脂質14.5g 塩分2.5g	エネルギー739kcal たんぱく質21.5g 脂質20.0g 塩分2.9g
日付	4月28日	4月29日	4月30日	5月1日	5月2日	5月3日
料理名	カレーコロッケ 麻婆白菜 カニサラダ 辛子きくらげ	豚丼風煮 揚げ餃子 サワークリームスパソテー 若布ごまドレサラダ	天ぷら盛合せ 細切昆布味噌煮 マカロニオーロラソース和え 紅葉卸	ミニ白身フライ じゃが芋とコーンのマヨ焼 五目大豆煮 春雨コールスローサラダ	メンチカツ 鶏牛蒡生姜煮 シエルサラダ 切干ごま和え	お休み
	エネルギー632kcal たんぱく質10.7g 脂質16.6g 塩分2.1g	エネルギー608kcal たんぱく質17.6g 脂質9.3g 塩分3.0g	エネルギー673kcal たんぱく質12.9g 脂質14.6g 塩分2.5g	エネルギー861kcal たんぱく質17.1g 脂質31.7g 塩分3.4g	エネルギー751kcal たんぱく質15.5g 脂質23.2g 塩分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。
 * 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。

※栄養価表示は主食の387kcalを含みます

- 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以外にも、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。