

上ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日 きのご御飯	12月5日	12月6日
料理名	豚すき焼き風煮 肉団子照焼 ねぎ塩スパゲティ 生野菜サラダ その他数品	ツナグラタン 焼餃子 金平蓮根 青のり入ポテトサラダ その他数品	カレイ唐揚げチリソースかけ ネギオムレツ 切干煮付 野菜マリネ その他数品	牛肉コロッケ ウインナー 卵の花炒り煮 春雨コールスローサラダ その他数品	ハムカツ 豆腐ハンバーグ塩ダレ焼 キャベツと油揚げの煮物 マカロニサラダ その他数品	エビカツ 鶏ももの塩胡椒焼 細切昆布煮 蓮根ネギごまドレサラダ その他数品
	エネルギー660kcal たんぱく質20.2g 脂質7.4g 塩分4.2g	エネルギー696kcal たんぱく質16.8g 脂質15.0g 塩分3.5g	エネルギー663kcal たんぱく質17.5g 脂質14.5g 塩分2.3g	エネルギー807kcal たんぱく質16.9g 脂質26.1g 塩分2.7g	エネルギー866kcal たんぱく質14.9g 脂質33.9g 塩分2.9g	エネルギー687kcal たんぱく質20.4g 脂質18.0g 塩分4.0g
日付	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日 ひじき御飯	12月12日	12月13日
料理名	鶏の唐揚げ ほうれん草オムレツ 金平牛蒡 若布と花麩の酢の物 その他数品	ポークカレー 醤油味イカカツ マカロニのオーロラソース和え グレープゼリー その他数品	親子丼風煮 ひとくち白身磯辺フライ 明太スパゲティ 生野菜サラダ その他数品	じゃが芋味噌マヨ焼 メンチカツ ポークビーンズ 春雨サラダ その他数品	天ぷら盛合せ 肉焼売 白菜としめじの煮物 枝豆サラダ その他数品	アジフライ 豚ロースの生姜焼 クリームシチュー ツナマリネ その他数品
	エネルギー659kcal たんぱく質18.7g 脂質14.5g 塩分2.5g	エネルギー695kcal たんぱく質16.5g 脂質15.1g 塩分2.9g	エネルギー684kcal たんぱく質22.6g 脂質15.8g 塩分3.6g	エネルギー960kcal たんぱく質21.2g 脂質40.0g 塩分3.1g	エネルギー791kcal たんぱく質17.4g 脂質26.2g 塩分2.5g	エネルギー794kcal たんぱく質24.2g 脂質24.0g 塩分3.6g
日付	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日 五目御飯	12月19日	12月20日
料理名	鶏すき焼き風煮 ささみチーズフライ バジリコスパソテー 生野菜サラダ その他数品	コーングラタン 野菜コロッケ ひじき大豆煮 かにマリネ その他数品	ごま油香るラビオリ コーンピースオムレツ 麻婆春雨 もやしごま酢和え その他数品	野菜肉巻フライ 豆腐ステーキ塩ダレ焼 焼ビーフン 若布コールスローサラダ その他数品	ハンバーグトマトソースかけ キャベツとツナの玉子とじ煮 春雨ごまドレサラダ いんげんお浸し その他数品	グラタン風フライ ハムステーキ 油揚げと牛蒡の味噌煮 ひじきサラダ その他数品
	エネルギー637kcal たんぱく質16.9g 脂質9.9g 塩分4.5g	エネルギー731kcal たんぱく質19.2g 脂質16.7g 塩分3.3g	エネルギー635kcal たんぱく質14.7g 脂質11.4g 塩分3.1g	エネルギー687kcal たんぱく質17.1g 脂質19.1g 塩分2.8g	エネルギー765kcal たんぱく質22.1g 脂質20.2g 塩分4.0g	エネルギー770kcal たんぱく質16.4g 脂質26.6g 塩分2.5g
日付	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日 鶏飯	12月26日	12月27日
料理名	豚すき焼き風煮 アジフライ トマトチーズスパゲティ 生野菜サラダ その他数品	ハムDEサンドフライ 焼餃子 白菜と油揚げの煮物 蓮根サラダ その他数品	南瓜とコーンのマヨ焼 鶏の竜田揚げ 切干大根味噌煮 もやし中華酢 その他数品	神戸ばっかけ風フライ カニ風味焼売 野菜コンソメ煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	天ぷら盛合せ ミニ四角玉子とじ じゃが芋のそぼろ煮 若布サラダ その他数品	白身フライピザ風焼 高菜入饅頭 細切昆布味噌煮 カニサラダ その他数品
	エネルギー622kcal たんぱく質13.8g 脂質11.7g 塩分3.1g	エネルギー734kcal たんぱく質14.8g 脂質20.6g 塩分3.0g	エネルギー846kcal たんぱく質17.0g 脂質29.8g 塩分4.2g	エネルギー735kcal たんぱく質14.5g 脂質21.5g 塩分2.8g	エネルギー798kcal たんぱく質18.7g 脂質25.6g 塩分2.6g	エネルギー434kcal たんぱく質10.3g 脂質20.2g 塩分3.4g
日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
料理名	お休み					

※栄養価表示は主食の387kcal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。
* 電子レンジでの温めは1分以内でお願いします。

- 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。