

上ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	9月28日	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日
料理名	手作り春巻 オムレツ 金平牛蒡 青のり入りポテトサラダ その他数品	コーングラタン 野菜コロッケ 白菜と油揚げの煮物 きのこマリネ その他数品	グリルハンバーグデミソースかけ 切干大根味噌煮 シエルサラダ おくらなめ茸和え その他数品	ロースとんかつ 玉子とじ煮 白身魚と豆腐のしんじょう照焼 春雨コールスローサラダ その他数品	鶏すき焼き風煮 豆腐ナゲット サワークリームスパゲティ 枝豆サラダ その他数品	アジフライ 蓮根つくね山賊焼 大根当座煮 若布と花麩の酢の物 その他数品
熱量(kcal)	エネルギー675kcal たんぱく質16.5g	エネルギー738kcal たんぱく質13.7g	エネルギー863kcal たんぱく質21.5g	エネルギー801kcal たんぱく質19.0g	エネルギー754kcal たんぱく質18.6g	エネルギー722kcal たんぱく質18.8g
塩分(g)	脂質16.0g 塩分3.5g	脂質15.6g 塩分3.1g	脂質29.5g 塩分4.1g	脂質24.5g 塩分4.5g	脂質19.1g 塩分4.3g	脂質16.3g 塩分3.0g
日付	10月5日	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日
料理名	サーモンフライ 厚焼玉子 野菜コンソメ煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	ビーフカレー チキンナゲット たらこスパゲティ 生野菜サラダ その他数品	南瓜とコーンのマヨ焼 メンチカツ ひじき大豆煮 野菜マリネ その他数品	天ぷら盛合せ 金平蓮根 マカロニサラダ 紅葉卸 その他数品	ベーコンチーズカツ 大根味噌煮 若布サラダ オクラ生姜醤油和え その他数品	エビカツ 菜の花オムレツ キャベツとしめじの煮物 蓮根ネギごまドレサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー717kcal たんぱく質19.2g	エネルギー680kcal たんぱく質15.6g	エネルギー879kcal たんぱく質18.5g	エネルギー816kcal たんぱく質17.3g	エネルギー690kcal たんぱく質11.9g	エネルギー655kcal たんぱく質15.8g
塩分(g)	脂質17.9g 塩分2.2g	脂質17.2g 塩分3.4g	脂質31.3g 塩分3.0g	脂質29.2g 塩分2.2g	脂質21.3g 塩分3.0g	脂質13.5g 塩分3.1g
日付	10月12日 祝	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
料理名	ハムカツ チーズ入つくね 金平牛蒡塩味 春雨中華酢 その他数品	マカロニグラタン イカフライ きつねの玉子とじ煮 ひじきサラダ その他数品	鶏唐揚げ 白菜としめじの煮物 ミニペネサダ わらび餅 その他数品	豚すき焼き風煮 オムレツ ねぎ塩スパゲティ 蒸鶏サラダ その他数品	グリルハンバーグオニオンソースかけ 豆乳がんも煮 春雨チリソース煮 蓮根サラダ その他数品	白身フライ カニ風味焼売 細切昆布煮 コーンマリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー783kcal たんぱく質16.7g	エネルギー747kcal たんぱく質18.3g	エネルギー814kcal たんぱく質22.4g	エネルギー730kcal たんぱく質19.3g	エネルギー822kcal たんぱく質20.7g	エネルギー689kcal たんぱく質16.2g
塩分(g)	脂質26.3g 塩分3.4g	脂質22.5g 塩分3.1g	脂質27.2g 塩分2.8g	脂質14.8g 塩分3.9g	脂質27.7g 塩分4.5g	脂質13.7g 塩分3.8g
日付	10月19日	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日
料理名	揚げ餃子野菜餡掛け 枝豆オムレツ 白菜と油揚げの煮物 牛蒡サラダ その他数品	手作り春巻 豆腐ハンバーグ生姜焼 ポークビーンズ 明太マカロニサラダ その他数品	他人丼風煮 ミニ白身磯辺フライ 梅しそスパゲティ コーンサラダ その他数品	ツナグラタン チキンカツ 切干煮付 カニマリネ その他数品	天ぷら盛合せ キャベツとさつま揚げの煮物 春雨サラダ 抹茶塩 その他数品	牛肉コロッケ 野菜つくね塩ダレ焼 筍煮 若布コールスローサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー710kcal たんぱく質14.6g	エネルギー837kcal たんぱく質20.2g	エネルギー778kcal たんぱく質22.1g	エネルギー736kcal たんぱく質20.7g	エネルギー814kcal たんぱく質12.5g	エネルギー814kcal たんぱく質18.8g
塩分(g)	脂質19.1g 塩分3.2g	脂質28.8g 塩分3.7g	脂質23.5g 塩分3.1g	脂質16.4g 塩分2.7g	脂質27.8g 塩分2.7g	脂質22.4g 塩分3.2g
日付	10月26日	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日
料理名	チキンフライ 金平牛蒡 若布ごまドレサラダ わらび餅 その他数品	茄子ミートグラタン 野菜肉巻きフライ ひじき煮 青のり入りポテトサラダ その他数品	グリルハンバーグデミソースかけ 切干大根洋風煮 ツイストマカロニサラダ オクラ生姜醤油和え その他数品	アジフライ 海鮮大焼売 キャベツと竹輪の煮物 きのこマリネ その他数品	豚丼風煮 トマトバジルスパゲティ 生野菜サラダ 豆腐ナゲット その他数品	イカ寄せフライ 一口棒餃子 大根と油揚げの煮物 カニサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー701kcal たんぱく質18.0g	エネルギー721kcal たんぱく質17.0g	エネルギー848kcal たんぱく質20.6g	エネルギー656kcal たんぱく質16.1g	エネルギー620kcal たんぱく質18.7g	エネルギー726kcal たんぱく質15.6g
塩分(g)	脂質21.5g 塩分2.6g	脂質17.7g 塩分3.5g	脂質28.0g 塩分5.4g	脂質10.6g 塩分2.7g	脂質10.6g 塩分3.2g	脂質17.8g 塩分2.8g

※栄養価表示は主食の370kcal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。
＊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。
＊弊社のお米は、国内産の物を使用しております。

健康づくりは朝ご飯から

規則正しく毎日を過ごすためには一日の始まりである朝ごはんは欠かせません。

朝ごはん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、朝ごはんにはぴったりです。

(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

朝ごはんでは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。