

並ランチメニュー

	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	豚丼風煮 たらこスパゲティ コーンサラダ ミニさつま揚げ	ウインナーソースカツ クリームシチュー マカロニサラダ いんげん黒ゴマ和え	天ぷら盛合せ キャベツと竹輪の煮物 牛蒡サラダ 紅葉卸	茄子ミートグラタン さわら大葉フライ ひじき大豆煮 カニマリネ	揚げ焼売 豆腐ハンバーグ生姜焼 南瓜のそぼろ煮 蓮根ごまドレサラダ	グラタン風フライ 大根当座煮 若布と花麩の酢の物 三色豆
	エネルギー636kcal たんぱく質16.5g 脂質14.7g 塩分2.5g	エネルギー659kcal たんぱく質11.9g 脂質18.5g 塩分2.9g	エネルギー673kcal たんぱく質14.4g 脂質19.2g 塩分1.9g	エネルギー661kcal たんぱく質15.9g 脂質15.3g 塩分2.9g	エネルギー684kcal たんぱく質15.0g 脂質15.4g 塩分2.6g	エネルギー622kcal たんぱく質11.5g 脂質9.6g 塩分2.0g
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	ベーコン粒マスタードフライ 若竹煮 ツイストマカロニサラダ オクラなめ茸和え	マカロニグラタン 三角春巻 切干煮付 青のり入りポテトサラダ	イカフライ 白菜と油揚げの煮物 春雨サラダ いんげんソテー	酢豚風煮 だし巻き玉子 バジリコスパゲティ カニサラダ	白身フライ 八宝菜 きのこマリネ ミニさつま揚げ	ハムDEサンドフライ キャベツとしめじの煮物 蓮根ネギごまドレサラダ ミニ野沢菜のり
	エネルギー642kcal たんぱく質12.5g 脂質19.9g 塩分2.2g	エネルギー680kcal たんぱく質15.6g 脂質17.2g 塩分3.4g	エネルギー627kcal たんぱく質13.2g 脂質13.9g 塩分1.9g	エネルギー675kcal たんぱく質15.6g 脂質15.6g 塩分3.5g	エネルギー574kcal たんぱく質15.0g 脂質9.5g 塩分1.9g	エネルギー564kcal たんぱく質10.4g 脂質9.3g 塩分1.8g
日付	10月12日 祭	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日
料理名	アジフライ ビーフシチュー マカロニのオーロラソース和え いんげんお浸し	ツナマヨオムレツ 肉焼売 キャベツと油揚げの煮物 若布と花麩の酢の物	親子丼風煮 豆腐ナゲット トマトバジルスパゲティ 枝豆サラダ	天ぷら盛合せ 五目大豆煮 春雨コールスローサラダ 紅葉卸	じゃが芋の香草マヨ焼 塩レモンささみフライ ひじき煮 大根サラダ	メンチカツ 細切昆布煮 コーンマリネ 辛子きくらげ
	エネルギー635kcal たんぱく質14.6g 脂質17.2g 塩分2.5g	エネルギー594kcal たんぱく質15.8g 脂質10.5g 塩分2.0g	エネルギー707kcal たんぱく質19.9g 脂質20.3g 塩分2.7g	エネルギー787kcal たんぱく質16.0g 脂質20.3g 塩分2.3g	エネルギー698kcal たんぱく質12.4g 脂質22.4g 塩分2.9g	エネルギー660kcal たんぱく質13.9g 脂質14.1g 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	イカメンチカツ ねぎ入厚焼玉子 キャベツと竹輪の煮物 春雨ごまドレサラダ	ビーフカレー サワークリームスパゲティ ツナサラダ さつま揚げ	コーングラタン ささみチーズフライ 金平蓮根 野菜マリネ	野菜コロッケ 麻婆白菜 蓮根サラダ ザーサイ	ハンバーグオニオンソースかけ 油揚げと牛蒡の味噌煮 シェルサラダ いんげん黒ゴマ和え	エビカツ 筍煮 若布コールスローサラダ うぐいす豆
	エネルギー596kcal たんぱく質14.4g 脂質10.4g 塩分1.8g	エネルギー660kcal たんぱく質13.1g 脂質17.8g 塩分2.6g	エネルギー597kcal たんぱく質12.0g 脂質9.7g 塩分3.3g	エネルギー664kcal たんぱく質11.5g 脂質17.4g 塩分3.0g	エネルギー693kcal たんぱく質13.5g 脂質12.1g 塩分2.3g	エネルギー646kcal たんぱく質13.5g 脂質12.1g 塩分2.3g
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	鶏すき焼き風煮 ねぎ塩スパゲティ コーンサラダ たこ焼き	ベーコンハムクランチカツ 春雨チリソース煮 蓮根ごまドレサラダ いんげん辛子和え	天ぷら盛合せ キャベツとしめじの煮物 若布と花麩の酢の物 紅葉卸	南瓜と枝豆のマヨ焼 ひとくち磯辺白身フライ 切干煮付 ミニペンネサラダ	揚げ餃子 菜の花オムレツ 細切昆布味噌煮 春雨サラダ	チキンピカタ風 海鮮チヂミ カニサラダ ふりかけ
	エネルギー642kcal たんぱく質14.9g 脂質12.3g 塩分3.2g	エネルギー665kcal たんぱく質13.1g 脂質19.2g 塩分3.1g	エネルギー631kcal たんぱく質15.1g 脂質14.4g 塩分1.6g	エネルギー783kcal たんぱく質13.9g 脂質28.8g 塩分2.3g	エネルギー612kcal たんぱく質11.8g 脂質15.3g 塩分2.2g	エネルギー612kcal たんぱく質13.1g 脂質13.8g 塩分2.5g

* 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。

※栄養価表示は主食370kal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。