


並ランチメニュー

日付	月	火	水	木	金	土
	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日 五目御飯	1月30日	1月31日
料理名	豚すき焼き風煮 トマトチーズスパゲティ 牛蒡サラダ 干しエビ香るキャベツ天	ビーフカレー 醤油味イカカツ シェルサラダ 若布生姜醤油和え	手作り春巻 ねぎ入り厚焼玉子 金平蓮根 若布コールスローサラダ	メンチカツ 焼ビーフン ポテトサラダ チンゲン菜ごま和え	コーニングラタン 味噌味つくね ひじき煮 もやし中華酢	ハムDEサンドフライ 鶏牛蒡の生姜煮 カニマリネ 梅かつおザーサイ
	エネルギー-626kcal たんぱく質13.3g 脂質11.7g 塩分2.9g	エネルギー-707kcal たんぱく質14.8g 脂質21.8g 塩分3.3g	エネルギー-591kcal たんぱく質11.1g 脂質13.1g 塩分2.2g	エネルギー-695kcal たんぱく質17.6g 脂質14.0g 塩分3.6g	エネルギー-915kcal たんぱく質22.0g 脂質29.5g 塩分3.0g	エネルギー-686kcal たんぱく質19.5g 脂質19.8g 塩分3.7g
日付	2月2日	2月3日	2月4日	2月5日 鶏飯	2月6日	2月7日
料理名	チキンカツごま入味噌だれ 白菜としめじの煮物 マカロニサラダ 梅牛蒡	豚丼風煮 海鮮大焼壳 サワークリームスパシテー ¹ 若布と花麩の酢の物	野菜肉巻きフライ 切干大根味噌煮 蒸し鶏サラダ ほうれん草のナムル	カニグラタン 白身フライ 野菜コンソメ煮 紅白生酢	天ぷら盛合せ ひじき大豆煮 蓮根ネギごまドレサラダ 抹茶塩	ミートソースラビオリ クリームシチュー 枝豆サラダ 小松菜お浸し
	エネルギー-664kcal たんぱく質14.8g 脂質16.1g 塩分2.3g	エネルギー-582kcal たんぱく質16.5g 脂質7.3g 塩分2.5g	エネルギー-665kcal たんぱく質15.7g 脂質18.6g 塩分2.2g	エネルギー-649kcal たんぱく質13.2g 脂質10.4g 塩分2.5g	エネルギー-681kcal たんぱく質15.1g 脂質16.5g 塩分2.2g	エネルギー-646kcal たんぱく質13.0g 脂質17.8g 塩分2.7g
日付	2月9日	2月10日	2月11日 休	2月12日 たけのこ御飯	2月13日	2月14日
料理名	鶏ももの山賊焼 かき揚 キャベツと竹輪の煮物 春雨コールスローサラダ	ハンバーグデミソースかけ だし巻き玉子 五目大豆煮 もやしごま酢和え	じゃが芋味噌マヨ焼 エビカツ 切干煮付 マカロニのオーロラソース和え	ベーコン粒マスタードフライ 大根コンソメ煮 ひじきサラダ チンゲン菜ソテー	酢豚風煮 マロニージャージャーソース 生野菜サラダ 三種の海藻天	イカ寄せフライ 筍煮 ツナサラダ うずら豆
	エネルギー-668kcal たんぱく質16.5g 脂質17.8g 塩分2.3g	エネルギー-684kcal たんぱく質20.9g 脂質14.5g 塩分3.0g	エネルギー-761kcal たんぱく質16.3g 脂質25.7g 塩分3.1g	エネルギー-643kcal たんぱく質11.4g 脂質20.1g 塩分2.6g	エネルギー-626kcal たんぱく質14.2g 脂質9.4g 塩分3.2g	エネルギー-691kcal たんぱく質16.3g 脂質16.3g 塩分2.2g
日付	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日 きのこ御飯	2月20日	2月21日
料理名	ハムカツ 八宝菜 ツイストマカロニサラダ 若布わさび和え	親子丼風煮 ミニ焼壳 バジリコスパシテー ¹ カニサラダ	ベーコン薫るジャーマンポテトフライ 豚牛蒡の生姜煮 春雨中華酢 小松菜ごま和え	ミートマカロニグラタン ささみチーズフライ 卵の花炒り煮 牛蒡サラダ	天ぷら盛合せ 白菜と油揚げの煮物 若布ごまドレサラダ 抹茶塩	ミニ野菜コロッケ 菜の花オムレツ 油揚と蓮根の味噌煮 きのこマリネ
	エネルギー-678kcal たんぱく質13.0g 脂質21.3g 塩分2.8g	エネルギー-722kcal たんぱく質20.7g 脂質20.1g 塩分3.1g	エネルギー-615kcal たんぱく質11.8g 脂質10.5g 塩分2.7g	エネルギー-665kcal たんぱく質15.2g 脂質16.7g 塩分2.4g	エネルギー-666kcal たんぱく質15.4g 脂質18.9g 塩分2.1g	エネルギー-636kcal たんぱく質13.9g 脂質10.0g 塩分1.9g
日付	2月23日 休	2月24日	2月25日	2月26日 ひじき御飯	2月27日	2月28日
料理名	豚すき焼き風煮 キャベツ入つくね照焼 ねぎ塩スパゲティ コーンサラダ	チキンカレー 豆腐ハンバーグ塩だれ焼 シェルサラダ 蓮根青じそドレ和え	メンチカツ コーンピースオムレツ キャベツとさつま揚げの煮物 若布サラダ	ハムDEサンドフライ 焼ビーフン 野菜マリネ ほうれん草ごま和え	南瓜とコーンのマヨ焼 ローストチキン 金平蓮根 春雨ごまドレサラダ	磯辺ささみフライ 紅生姜オムレツ 肉じゃが塩煮 大根レモン風味
	エネルギー-637kcal たんぱく質12.8g 脂質14.0g 塩分3.2g	エネルギー-680kcal たんぱく質13.4g 脂質19.5g 塩分3.0g	エネルギー-705kcal たんぱく質15.8g 脂質21.2g 塩分2.5g	エネルギー-596kcal たんぱく質11.4g 脂質10.4g 塩分2.0g	エネルギー-751kcal たんぱく質12.8g 脂質26.7g 塩分2.5g	エネルギー-567kcal たんぱく質13.1g 脂質6.9g 塩分1.8g

* * * * * 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時までとさせて頂きます。
 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370kcal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ぶん質を多く含んでいますので、朝ごはんにはぴったりです。
- (でんぶ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。