



並ランチメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

日付	月 5月2日	火 5月3日	水 5月4日	木 5月5日	金 5月6日	土 5月7日
料理名	鶏唐揚 麻婆春雨 若布コールスローサラダ 磯わかめ	GW休業			野菜つくね塩だれ焼 かき揚げ 細切昆布味噌煮 春雨サラダ	イカフライ ハムステーキ 筍煮 れんこんオニオンスターソース炒め
	エネルギー725kcal たんぱく質16.4g 脂質20.3g 塩分3.6g				エネルギー781kcal たんぱく質16.3g 脂質22.0g 塩分3.5g	エネルギー672kcal たんぱく質15.5g 脂質10.3g 塩分2.4g
日付	5月9日	5月10日	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日
料理名	新生姜入メンチカツ 糸コンの一味煮 銀だらの塩焼 カニサラダ	スタミナ海鮮タコカツ マカロニグラタン 金平牛蒡 もやしゴマ酢和え	親子煮 ジューシー肉しゅうまい スパゲティートマトソース 生野菜サラダ	厚切豚ロース塩だれ焼 網目ハンバーグ 切干煮付 若布コールスローサラダ	とんかつ プレーンオムレツ 金平れんこん 春雨サラダ	白身フライ ウィンナー キャベツと油揚げの煮物 ひじきサラダ
	エネルギー742kcal たんぱく質17.0g 脂質27.7g 塩分3.0g	エネルギー627kcal たんぱく質12.5g 脂質11.0g 塩分2.8g	エネルギー747kcal たんぱく質22.0g 脂質17.1g 塩分3.6g	エネルギー706kcal たんぱく質19.1g 脂質17.9g 塩分3.1g	エネルギー736kcal たんぱく質16.2g 脂質19.6g 塩分3.4g	エネルギー794kcal たんぱく質19.9g 脂質24.0g 塩分2.5g
日付	5月16日	5月17日	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日
料理名	ハンバーグデミソース 野菜コンソメ煮 牛肉入コロッケ 生野菜サラダ	八宝菜 焼ビーフン 若布ゴマドレサラダ 焼餃子	冷奴 メンチカツ ひじき煮 春雨中華酢	国産鶏ハニーマスタードカツ じゃが芋とコーンのマヨ焼 五目大豆煮 マカロニサラダ	天ぷら盛合せ 油揚げと牛蒡の味噌煮 コーンサラダ 紅葉卸	イカカツ ハムステーキ あらめ煮 もやし中華酢
	エネルギー707kcal たんぱく質17.0g 脂質17.0g 塩分2.9g	エネルギー671kcal たんぱく質16.3g 脂質15.6g 塩分2.8g	エネルギー764kcal たんぱく質22.2g 脂質19.1g 塩分3.4g	エネルギー687kcal たんぱく質14.8g 脂質33.5g 塩分2.6g	エネルギー772kcal たんぱく質15.6g 脂質21.0g 塩分2.4g	エネルギー687kcal たんぱく質15.9g 脂質16.4g 塩分2.9g
日付	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
料理名	野菜と豆腐の玉子寄せ カレイ唐揚げリソース クリームシチュー シェルサラダ	チキンカレー 自家製玉子サラダフライ 若布サラダ 味付けメンマ	チーズインつくね照焼 南瓜のマスタードマヨ焼 ひじき大豆煮 春雨ゴマドレサラダ	他人井風煮 スパゲティナポリタン 手作りかき揚げ ポテトサラダ	ベーコンサラダフライ 海鮮チヂミ 細切昆布煮 れんこんサラダ	アジフライ みそ味つくね 油揚げと牛蒡の味噌煮 枝豆サラダ
	エネルギー739kcal たんぱく質17.9g 脂質19.7g 塩分2.9g	エネルギー685kcal たんぱく質11.7g 脂質21.2g 塩分2.5g	エネルギー877kcal たんぱく質19.4g 脂質30.4g 塩分3.3g	エネルギー750kcal たんぱく質19.9g 脂質15.7g 塩分2.7g	エネルギー594kcal たんぱく質8.8g 脂質14.1g 塩分2.2g	エネルギー770kcal たんぱく質23.8g 脂質19.4g 塩分2.4g
日付	5月30日	5月31日	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日
料理名	たれメンチカツ ビーフシチュー ツナサラダ 三色豆	カレイ唐揚げ野菜あんかけ プレーンオムレツ 大根煮 若布と花麩の酢の物	天ぷら盛合せ きつね玉子とじ煮 スバサラダ 紅葉卸	豚井風煮 カニしぐれフライ バジリコスパソテー 生野菜サラダ	ハンバーグ塩だれ焼 銀だらムニエル 切干煮付 春雨サラダ	手作り春巻 ウィンナー 筍煮 大根レモン風味
	エネルギー857kcal たんぱく質18.1g 脂質23.8g 塩分3.6g	エネルギー708kcal たんぱく質19.7g 脂質11.4g 塩分3.4g	エネルギー842kcal たんぱく質22.2g 脂質23.2g 塩分2.3g	エネルギー611kcal たんぱく質18.7g 脂質8.7g 塩分3.0g	エネルギー763kcal たんぱく質17.8g 脂質19.4g 塩分3.8g	エネルギー655kcal たんぱく質12.7g 脂質10.8g 塩分3.3g

* 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387kcalを含みます

簡単！腸内環境を整える食事術

善玉菌のエサとなる「食物繊維」と「オリゴ糖」で、腸内で菌数を増やす助けになります。食物繊維には水に溶ける「水溶性」と水に溶けない「不溶性」があり、どちらも便秘改善など腸にうれしい効果が期待できます。

便をやわらかくしたい場合は「水溶性」、便の量を増やすことで腸を動かしたい場合は「不溶性」が効果的です。善玉菌の増殖に特に効果的なのは、「水溶性」の食物繊維です。

<例> 水溶性食物繊維を多く含む食品

野菜類(ごぼう、にんじん、芽キャベツ、おくら、ブロッコリー、ほうれん草)

豆類(納豆)

いも類(さといも、こんにゃく)

海藻・きのこ類 果物

<例> オリゴ糖を多く含む食品

野菜類(玉ねぎ、ごぼう、ねぎ、にんにく、アスパラガス)

果物(バナナ)

豆類(大豆)