



ヘルシーメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

	月	火	水	木	金	土
日付	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日
料理名	もちもち水餃子 れんこんマヨ和え 白菜中華旨煮 アップルゼリー 鶏チリ丼	エビフライ ポークビーンズ シェルマカロニ和風ドレサラダ プチシュー(チョコ) ピラフ	カニグラタン ミニカレーコロッケ 油揚げの金平 ヨーグルトゼリー わかめコーン御飯	豆腐ハンバーグきのこあんかけ おくら梅しそ和え 南瓜いとこ煮 プチケーキ(いちご) かき揚げ	みそ味つくね 干し豆腐の炒め物 ツナマリネ わらび餅(抹茶) 助六寿司	チンジャオロース 三角春巻 五目大豆煮 キャンディチーズ のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	えび・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳
熱量(kcal)	エネルギー600kcal たんぱく質17.5g	エネルギー509kcal たんぱく質15.0g	エネルギー516kcal たんぱく質13.5g	エネルギー600kcal たんぱく質12.5g	エネルギー577kcal たんぱく質19.5g	エネルギー538kcal たんぱく質15.9g
塩分(g)	脂質15.0g 塩分4.2g	脂質11.0g 塩分4.0g	脂質11.0g 塩分3.8g	脂質14.2g 塩分2.6g	脂質13.7g 塩分4.6g	脂質13.5g 塩分2.0g
日付	11月4日	11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日
料理名	タンドリーチキン きのこクリーム煮 シェルマカロニサラダ いちごプチシュークリーム 菜飯(ごま入り)	じゃが芋のマヨネーズ焼 コーンピースオムレツ カニマリネ みかんシロップ漬 ケチャップライス	ささみチーズフライ カリフォルニアサラダ 白菜コンソメ煮 わらび餅(黒糖) 五目寿司	ミートカレーコロッケ 大根そぼろ煮 ほうれん草お浸し メイプルプチケーキ 海苔御飯	サバの味醂醤油焼 キャベツのツナ煮 もやし中華酢 フルーツ寒天 さつま芋御飯	肉野菜の味噌炒め 海鮮焼売 じゃが芋糸糸こん煮 抹茶プチシュークリーム ゆかり御飯
アレルギー	小麦・卵・乳	かに・小麦・卵	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦	えび・かに・小麦・卵・乳
熱量(kcal)	エネルギー501kcal たんぱく質14.9g	エネルギー575kcal たんぱく質12.7g	エネルギー536kcal たんぱく質11.0g	エネルギー573kcal たんぱく質15.3g	エネルギー595kcal たんぱく質17.0g	エネルギー524kcal たんぱく質14.8g
塩分(g)	脂質12.4g 塩分4.4g	脂質20.3g 塩分4.1g	脂質15.7g 塩分5.0g	脂質14.8g 塩分2.6g	脂質16.5g 塩分2.9g	脂質11.1g 塩分3.6g
日付	11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日
料理名	しんじょうのくずあんかけ 茄子味噌煮 ブロッコリーマヨサラダ 黄桃シロップ漬 五目寿司	豚ロースの蒲焼 さつま芋いとこ煮 小松菜お浸し ピーチゼリー 竹の子御飯	ハンバーグトマトソース 油揚げの金平 枝豆サラダ ピピピチーズ きのこピラフ	のり塩コロッケ 春雨サラダ 大豆ミートケチャップ煮 ヨーグルトゼリー 肉みそごはん	カニグラタン ポテトチキンロール生姜焼 大根当座煮 ミレービスケット 若布御飯(ごま入り)	豚生姜焼き 帆立風味フライ コーンクリームシチュー カスタードプチケーキ かつおふりかけ御飯
アレルギー	かに・小麦・卵・乳	小麦・卵	かに・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳
熱量(kcal)	エネルギー586kcal たんぱく質12.8g	エネルギー525kcal たんぱく質14.4g	エネルギー578kcal たんぱく質21.9g	エネルギー600kcal たんぱく質17.3g	エネルギー556kcal たんぱく質12.6g	エネルギー511kcal たんぱく質17.0g
塩分(g)	脂質19.3g 塩分5.2g	脂質8.9g 塩分4.5g	脂質16.0g 塩分6.2g	脂質13.9g 塩分3.3g	脂質15.6g 塩分4.2g	脂質11.6g 塩分2.8g
日付	11月18日	11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日
料理名	目玉焼きフライ 白菜ツナ煮 ミニペンネサラダ グレープミニゼリー カレーピラフ	野菜とひじきの豆腐塩だれ焼 バーニャカウダ風ジャーマンポテト 野菜トマト煮 アニマルビスケット 五目寿司(筍)	天ぷら盛り合わせ 紅葉卸し 高野豆腐の煮物 ミニよもぎ餅 ひじき御飯	茶碗蒸し 野菜肉巻き蒲焼 じゃが芋の煮物 チョコプチケーキ 干し海老&枝豆ごはん	チキン南蛮 トマトチーズスパゲティ 大豆ミートの挽肉カレー なかよしゼリー もち麦御飯	塩だれ焼肉 高菜入饅頭 麻婆春雨 プチシュー 明太子御飯
アレルギー	小麦・卵	小麦・卵・乳	えび・小麦・乳	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
熱量(kcal)	エネルギー544kcal たんぱく質15.0g	エネルギー528kcal たんぱく質12.8g	エネルギー576kcal たんぱく質14.7g	エネルギー510kcal たんぱく質19.2g	エネルギー600kcal たんぱく質16.5g	エネルギー554kcal たんぱく質12.4g
塩分(g)	脂質12.8g 塩分4.9g	脂質10.6g 塩分5.0g	脂質13.6g 塩分4.0g	脂質9.6g 塩分2.6g	脂質18.3g 塩分3.3g	脂質17.9g 塩分3.2g
日付	11月25日	11月26日	11月27日	11月28日	11月29日	11月30日
料理名	海老チリオムレツ 蒸し鶏サラダ 若布と花麩の酢の物 いちご風味大福 かき揚げ	つくね大葉巻ハンバーグ塩だれ焼 シェルマカロニ和風ドレサラダ カニマヨ和え オレンジミニゼリー 五目寿司	ミートマカロニグラタン ミニ野菜コロッケ 切干大根洋風煮 キャラメルプチケーキ メンマの甘辛丼	水餃子 春雨中華酢 八宝菜 ごま団子 若布と鮭御飯	えびフライ ポテトと隠元のコンソメ煮 ウインナーのマリネ チョコプチシュー 五目御飯	チンジャオロース ミニ春巻 ひじき煮 コーヒーゼリー のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	えび・小麦・卵・乳	かに・小麦・卵	えび・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵	えび・小麦・卵・乳	かに・小麦・卵・乳
熱量(kcal)	エネルギー521kcal たんぱく質13.3g	エネルギー506kcal たんぱく質14.3g	エネルギー516kcal たんぱく質11.7g	エネルギー547kcal たんぱく質15.5g	エネルギー531kcal たんぱく質13.0g	エネルギー553kcal たんぱく質13.9g
塩分(g)	脂質8.1g 塩分1.8g	脂質10.7g 塩分4.7g	脂質10.9g 塩分3.0g	脂質11.0g 塩分4.6g	脂質13.6g 塩分3.8g	脂質15.9g 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。
* 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。

● 食材まめ知識 < 鮭について >
● 鮭は消化・吸収の良い良質なタンパク質を豊富に含み、その消化・吸収は他の多くの魚より優れていると言われております。また、脂肪分もDHAやEPAなど不飽和脂肪酸が中心のため、美味しいうえに健康に良い食材です。ほかに、ビタミンB群や、ビタミンD、カルシウムが豊富に含まれております。
● 干しいたけにも、ビタミンDが豊富に含まれております。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける栄養素です。カルシウムが豊富に含まれている乳製品などと組み合わせると効率よくとり入れてみましょう！