2025年7月　㈱フードサービス トーワ

ヘルシーメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

TEL 053-445-0300
IP 050-3784-2976
FAX 053-445-0366
URL http://www.f-towa.com

＊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。

	月	火	水	木	金	土
日付	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
料理名	**野菜肉巻き蒲焼** 春雨和風ドレサラダ 白菜としめじの煮物 チョコプチシュー かき揚丼	**チキンカツ** シェルマカロニトマトドレ和え 肉じゃが煮 ピーチゼリー 散らし寿司	**カニグラタン** 菜の花入オムレツ 大根コンソメ煮 黒糖わらび餅 チキンライス	**ボロネーゼラビオリ** ツナマリネ 茄子味噌煮 ミレービスケット 若布コーン御飯	**醤油味イカカツ** ポテトサラダ 大豆ミートケチャップ煮 キャラメルプチケーキ 新海苔御飯	**肉野菜の味噌炒め** さば大葉フライ 若布と花麩の酢の物 ミニよもぎ餅 ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・かに・えび	乳・小麦・卵	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦	小麦
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ528kcal たんぱく質13.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ517kcal たんぱく質14.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ563kcal たんぱく質14.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ594kcal たんぱく質14.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ589kcal たんぱく質18.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ528kcal たんぱく質16.5g
塩分(g)	脂質9.2g　塩分2.6g	脂質8.6g　塩分4.1g	脂質16.6g　塩分4.9g	脂質20.9g　塩分3.1g	脂質20.9g　塩分3.1g	脂質10.6g　塩分3.3g
日付	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
料理名	**鶏ももの照焼** シェルマカロニサラダ 高野豆腐の煮物 水まんじゅう 五目寿司	**茄子ミートグラタン** ミニ野菜コロッケ 白菜コンソメ煮 抹茶プチシュークリーム 菜飯(ごま入り)	**野菜とひじきの豆腐焼くずあん** 南瓜いとこ煮 エビマヨサラダ アニマルビスケット おかか御飯	**手作り春巻** 春雨チリソース煮 カニマリネ パインシロップ漬 肉みそ御飯	**クリームチーズinつくね** れんこん和風ドレサラダ シェルサラダ カスタードプチケーキ きのこピラフ	**豚生姜焼き** 帆立風味フライ ブロッコリーマヨサラダ ヨーグルトゼリー かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび・かに
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ521kcal たんぱく質15.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ562kcal たんぱく質11.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ555kcal たんぱく質15.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ563kcal たんぱく質15.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ511kcal たんぱく質12.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ504kcal たんぱく質16.8g
塩分(g)	脂質10.4g　塩分4.7g	脂質16.2g　塩分4.9g	脂質10.3g　塩分3.6g	脂質15.4g　塩分2.3g	脂質12.2g　塩分5.3g	脂質10.9g　塩分2.2g
日付	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
料理名	**塩レモンささみフライ** 筍サラダ 白菜と油揚げの煮物 いちごプチシュー ケチャップライス	**プレーンオムレツ** 麻婆茄子 春雨ごまドレサラダ ごま団子 プルコギ丼	**タラの揚煮風** ひじき煮 枝豆サラダ グレープミニゼリー 助六寿司	**えびフライ** 南瓜レモン煮 コーンマリネ 抹茶わらび餅 お豆と雑穀御飯	**コーングラタン** ミニハンバーグ照焼 カニマヨ和え 黄桃シロップ漬 干しエビ＆枝豆御飯	**塩だれ焼肉** 高菜入饅頭 大根煮 いちご風味大福 明太子御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび・	卵・乳・小麦・えび・かに	小麦
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ500cal たんぱく質13.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ596kcal たんぱく質14.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ593kcal たんぱく質19.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ534kcal たんぱく質9.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ541kcal たんぱく質14.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ548kcal たんぱく質11.0g
塩分(g)	脂質11.3g　塩分4.1g	脂質15.8g　塩分3.3g	脂質14.7g　塩分4.7g	脂質11.6g　塩分1.4g	脂質14.9g　塩分3.1g	脂質12.9g　塩分2.7g
日付	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
料理名	**海鮮焼売** トマトチーズスパゲティ ツナサラダ はちみつプチケーキ メンマの甘辛丼	**じゃがいものマヨネーズ焼** 白身魚梅しそフライ きのこクリーム煮 どうぶつえんゼリー カレーピラフ	**天ぷら盛り合わせ** 紅葉卸し じゃが芋糸こん煮 みかんシロップ漬 若菜と梅しそ御飯	**鶏ももの竜田揚** 春雨サラダ 切干煮付 プチシュー かに散らし寿司	**オムレツ カニくずあんかけ** ウインナーのマリネ 野菜コンソメ煮 コーヒーゼリー 味噌カツ丼	**チンジャオロース** 三角春巻 白菜の中華旨煮 いちごプチケーキ のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ520kcal たんぱく質10.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ579kcal たんぱく質12.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ547kcal たんぱく質11.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ561kcal たんぱく質15.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ579kcal たんぱく質14.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ541kcal たんぱく質12.4g
塩分(g)	脂質14.0g　塩分3.0g	脂質19.9g　塩分5.1g	脂質10.7g　塩分3.1g	脂質16.8g　塩分4.4g	脂質12.3g　塩分4.0g	脂質14.5g　塩分2.8g
日付	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
料理名	**チキンピカタ** 大豆ミートの挽肉カレー 青のり入ポテトサラダ ミニピンク餅 もち麦御飯	**水餃子** かにサラダ チャプチェ風 フルーツ寒天 鶏チリ丼	**豚ロースの蒲焼** ねぎ塩スパゲティ れんこんマヨサラダ チョコプチシュー かき揚丼	**とんかつ** 若布の梅酢和え 野菜トマト煮 アップルミニゼリー ピラフ	**豆腐ステーキの塩だれ焼** ひじきサラダ 五目大豆煮 きなこわらび餅 ちらし寿司	**肉野菜の味噌炒め** 磯が香るたらのひとくちフライ 野菜マリネ チョコプチケーキ かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび・
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ594kcal たんぱく質14.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ576kcal たんぱく質19.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ550kcal たんぱく質13.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ525kcal たんぱく質13.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ565kcal たんぱく質15.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ542kcal たんぱく質16.3g
塩分(g)	脂質16.9g　塩分2.4g	脂質14.4g　塩分3.6g	脂質13.9g　塩分2.7g	脂質12.5g　塩分5.7g	脂質14.6g　塩分4.3g	脂質12.0g　塩分2.2g

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います。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。ほかにも、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います。干ししいたけにも、ビタミンDが豊富に含まれています。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て効率よくとりいれてみましょう！