



ヘルシーメニュー

浜松初！最高レベル5第1号認証取得

日付	月	火	水	木	金	土
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	サバ味噌煮 ポークビーンズ 焼ビーフン 生パイン 新海苔御飯	天ぷら盛合せ 紅葉卸 じゃが芋と椎茸の煮物 プチシュー 五目寿司	鶏野菜きのこ玉子焼 肉じゃがが煮 茄子ミートグラタン ピーチゼリー 若菜と梅しそ御飯	エビフライ 焼きそば 筍サラダ 水ようかん カレーピラフ	じゃが芋おやき チンジャオロース もやし中華酢 アニマルビスケット ゆかり御飯	
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦	えび・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵	小麦
熱量(kcal)	526kcal	574kcal	559kcal	585kcal	536kcal	541kcal
塩分(g)	4.1g	3.9g	2.7g	3.4g	3.2g	2.3g
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	海鮮大焼売 春雨ゴマドレサラダ カリフォルニアサラダ プチシュー プルコギ丼	肉団子焼鳥味 ビーフンチュー 彩野菜のマヨ焼 イチゴマシュマロ もち麦御飯	ミニサーモンフライ 枝豆ソテー れんこん和風ドレサラダ みかんシロップ漬 助六寿司	きのこのバター風味醤油オムレツ ツナマリネ 筍山菜煮 大福 チキンライス	厚切豚ロース生姜焼 ジャーマンポテト 若布の酢の物 プチケーキ 若布御飯	海老風味鹿の子揚 塩だれ焼肉 カニマヨ和え 蒸し饅頭(黒糖) おかかふりかけ御飯
アレルギー	えび・かに・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳	小麦・卵	小麦・卵	小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵
熱量(kcal)	570kcal	551kcal	525kcal	516kcal	571kcal	569kcal
塩分(g)	2.3g	2.9g	2.1g	4.6g	4.9g	2.5g
10月12日	10月13日	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	
料理名	骨取あじ白ゴマ焼 野菜トマト煮 マカロニ棒棒鶏ドレ和え わらび餅(抹茶) お豆と雑穀御飯	タンダリーチキン 茄子味噌煮 卵豆腐 ミレービスケット かき揚井	豆腐ハンバーグきのこあんかけ カニグラタン ひじきサラダ オレンジ 牛蒡入りそぼろ御飯	シャリピアン風ポークステーキ ポテトと隠元のコンソメ煮 大根レモン風味 ゴマ団子 若菜と梅しそ御飯	筍しゅうまい あらめ煮 エビマヨサラダ プチケーキ(メイプル) ちらし寿司	コーンボール 春雨チリソース煮 豚生姜焼 パインシロップ漬 あじよせふりかけ御飯
アレルギー	小麦・卵	えび・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	卵	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
熱量(kcal)	524kcal	596kcal	551kcal	535kcal	529kcal	587kcal
塩分(g)	2.0g	3.1g	3.5g	2.8g	3.2g	2.0g
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	エビフライ きのこ玉子とじ煮 もやし中華酢 りんご 五目寿司	鶏南部焼 大根そぼろ煮 大豆のマヨサラダ ヨーグルトゼリー カレーピラフ	手作り玉子焼 南瓜マスタードマヨ焼 小松菜お浸し キャンディチーズ かき揚井	蒸ぎょうざ 八宝菜 メンマの炒め物 黄桃三色寒天 ビビンバ丼	クリーミーコロッケ 肉野菜味噌炒め 四色甘酢 大学芋 のり玉ふりかけ御飯	
アレルギー	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	小麦・卵・乳
熱量(kcal)	592kcal	501kcal	593kcal	560kcal	531kcal	582kcal
塩分(g)	3.9g	2.7g	4.2g	3.2g	4.7g	2.8g
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	ハンバーグ照焼 ポークビーンズ 菜の花辛子和え ミニたい焼き もち麦御飯	たれ付鶏の唐揚 大根とさつま揚げの煮物 シェルマカロニ和風ドレサラダ なかよしゼリー 鮭御飯	手作り玉子焼 マカロニミートグラタン 野菜マリネ 水ようかん 海苔御飯	天ぷら盛合せ 紅葉卸 ひじきと枝豆の煮物 プチバイシュー(いちご) 菜飯	薄紅えび饅頭 肉じゃがが煮 春雨サラダ 生パイン 助六寿司	ミニ白身フライ 南瓜いとこ煮 チンジャオロース アニマルビスケット ゆかり御飯
アレルギー	小麦・卵・乳	小麦	えび・かに・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵・乳	えび・小麦・卵	小麦・卵
熱量(kcal)	600kcal	562kcal	556kcal	528kcal	519kcal	562kcal
塩分(g)	1.9g	3.5g	3.2g	4.0g	3.0g	2.1g

* 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。
 * 栄養価表示には、主食の栄養価も含まれています。

健康づくりは朝ご飯から①

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。

次回も引き続き朝ご飯の役割についてお知らせします。