

ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	12月1日	12月2日	12月3日	12月4日	12月5日	12月6日
料理名	えびかつ 筍サラダ 焼ビーフン 抹茶わらび餅 プルコギ丼	ハンバーグオニオンソース じゃが芋の煮物 野菜マリネ いちごプチシュー ケチャップライス	ツナマヨフライ 春雨青じそドレサラダ ポークビーンズ キャンディーチーズ たけのこ御飯	鶏ももの塩だれ焼 シエルマカロニごまドレサラダ 大根とさつま揚げの煮物 パインシロップ漬 かに散らし寿司	ミートマカロニグラタン 白身フライ かにサラダ キャラメルプチケーキ おかか御飯	豚生姜焼き 白身魚と豆腐のしんじょう照焼 ほうれん草お浸し コーヒーゼリー ゆかり御飯
アレルギー	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・小麦
	エネルギー540kcal たんぱく質15.7g	エネルギー564kcal たんぱく質16.9g	エネルギー561kcal たんぱく質16.6g	エネルギー520kcal たんぱく質15.5g	エネルギー545kcal たんぱく質15.0g	エネルギー503kcal たんぱく質17.7g
	脂質10.1g 食塩3.3g	脂質13.3g 食塩4.6g	脂質13.4g 食塩4.6g	脂質9.3g 食塩5.6g	脂質13.6g 食塩3.4g	脂質11.9g 食塩3.6g
日付	12月8日	12月9日	12月10日	12月11日	12月12日	12月13日
料理名	野菜肉巻き照焼 ツナサラダ 茄子味噌煮 プチシュー 枝豆御飯	天ぷら盛り合わせ キャベツと竹輪の煮物 紅葉卸し 水まんじゅう 鶏飯	ささみチーズフライ 小松菜ソテー 切干煮付 グレープミニゼリー メンマの甘辛丼	たっぷりコーンフライ 若布と花麴の酢の物 白菜コンソメ煮 ミニピンク餅 菜飯	骨取メバルの照焼 おくらなめ茸和え 細切昆布味噌煮 アニマルビスケット 散らし寿司	塩だれ焼肉 醤油味イカカツ トマトチーズスパゲティ ミニよもぎ餅 明太子御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	小麦	卵・小麦	卵・乳・小麦・かに
	エネルギー536kcal たんぱく質14.8g	エネルギー584kcal たんぱく質15.0g	エネルギー600kcal たんぱく質12.0g	エネルギー505kcal たんぱく質9.6g	エネルギー503kcal たんぱく質14.6g	エネルギー571kcal たんぱく質14.9g
	脂質17.5g 食塩2.4g	脂質12.4g 食塩3.7g	脂質21.5g 食塩3.2g	脂質7.9g 食塩4.2g	脂質8.9g 食塩4.1g	脂質15.5g 食塩2.3g
日付	12月15日	12月16日	12月17日	12月18日	12月19日	12月20日
料理名	豚ロースの塩だれ焼 ツナマリネ 春雨サラダ みかんシロップ漬 かき揚げ	ハムカツ ミニペンネサラダ コーンクリームシチュー ヨーグルトゼリー お豆と雑穀御飯	豆腐ハンバーグ かにくずあん れんこん和風ドレサラダ じゃが芋糸こん煮 きなこわらび餅 助六寿司	えびフライトマトソース 大根コンソメ煮 大豆のマヨサラダ ピピピチーズ 新海苔御飯	茶碗蒸し みそ味つくね もやしと若布の酢の物 いちごプチケーキ こぎつね御飯	チンジャオロース ミニ春巻 五目大豆煮 どうぶつえんゼリー のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦
	エネルギー593kcal たんぱく質16.0g	エネルギー544kcal たんぱく質9.9g	エネルギー592kcal たんぱく質15.2g	エネルギー576kcal たんぱく質17.5g	エネルギー502kcal たんぱく質20.6g	エネルギー573kcal たんぱく質14.4g
	脂質16.3g 食塩3.6g	脂質18.8g 食塩2.6g	脂質12.9g 食塩5.4g	脂質14.5g 食塩3.4g	脂質11.4g 食塩5.1g	脂質15.8g 食塩2.2g
日付	12月22日	12月23日	12月24日	12月25日	12月26日	12月27日
料理名	神戸名物ぼっかけ風フライ エビマヨサラダ ひじきと枝豆の煮物 黄桃シロップ漬 五目寿司	サバの竜田揚げ 大豆ミートの挽肉カレー バーニャカウダ風ジャーマンポテト ミレービスケット もち麦御飯	野菜つくね生姜焼 れんこん青じそドレ和え 白菜と油揚げの煮物 カスタードプチケーキ さつま芋御飯	コーングラタン 塩レモンチキンカツ ひじきサラダ チョコプチシュー ピラフ	水餃子 もやし中華酢 チャプチェ風 ごま団子 ビビンバ丼	肉野菜の味噌炒め ミニ野菜コロッケ 小松菜のナムル いちご風味大福 かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦
	エネルギー543kcal たんぱく質13.6g	エネルギー599kcal たんぱく質16.3g	エネルギー581kcal たんぱく質13.0g	エネルギー586kcal たんぱく質15.5g	エネルギー554kcal たんぱく質16.9g	エネルギー528kcal たんぱく質14.7g
	脂質12.6g 食塩4.3g	脂質19.1g 食塩2.9g	脂質11.8g 食塩2.7g	脂質16.0g 食塩5.9g	脂質10.1g 食塩3.6g	脂質9.9g 食塩2.4g
日付	12月29日	12月30日	12月31日	1月1日	1月2日	1月3日
料理名	お休み					
アレルギー						

* 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。

- 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飯は欠かせません。
- 朝ご飯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ぷん質を多く含んでいるので、朝ご飯にはぴったりです。
- (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
- 朝ご飯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。