

ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日
料理名	サバの味醂醤油焼 ウインナーのマリネ キャベツと油揚げの煮物 抹茶わらび餅 プルコギ丼	目玉焼きフライ ひじきサラダ じゃが芋コンソメ煮 メイプルプテケーキ 海苔御飯	豆腐ステーキの蒲焼 枝豆ゴマドレサラダ 筍山菜煮 グレープミニゼリー 助六寿司	ヒレカツ 春雨ごまドレサラダ 五目大豆煮 いちごプテシュー 若菜と梅しそ御飯	チキンピカタ れんこんゆず醤油ドレ和え 野菜トマト煮 ごま団子 牛ごぼう御飯	塩だれ焼肉 蒸しゆうまい 春雨チリソース煮 ミニよもぎ餅 明太子御飯
アレルギー	乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび・かに
熱量(kcal)	エネルギー586kcal たんぱく質17.4g	エネルギー581kcal たんぱく質15.4g	エネルギー590kcal たんぱく質17.3g	エネルギー550kcal たんぱく質15.5g	エネルギー522kcal たんぱく質12.1g	エネルギー576kcal たんぱく質15.2g
塩分(g)	脂質15.3g 食塩3.3g	脂質15.1g 食塩2.9g	脂質17.4g 食塩4.5g	脂質14.7g 食塩2.9g	脂質10.5g 食塩3.7g	脂質16g 食塩2.6g
日付	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日
料理名	トマトミートオムレツ 三色サラダ ねぎ塩スパゲティ カスタードプテケーキ 若布としらす御飯	えびフライ 蒸し鶏マヨサラダ じゃが芋糸こん煮 水まんじゅう ちらし寿司	野菜つくね生姜焼 ツナグラタン コーンマリネ みかんシロップ漬 カレーピラフ	豆乳入りしんじょうくずあんかけ 筍サラダ 細切昆布味噌煮 黒糖まんじゅう ソースかつ丼	さわらフライ シェルマカロニトマトドレ和え きのこクリーム煮 チョコプテシュー 肉みそ御飯	チンジャオロース ニラ饅頭 おくら梅しそ和え ミニピンク餅 のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
熱量(kcal)	エネルギー516kcal たんぱく質13.9g	エネルギー565kcal たんぱく質15.3g	エネルギー542kcal たんぱく質13.6g	エネルギー588kcal たんぱく質14.6g	エネルギー543kcal たんぱく質17g	エネルギー532kcal たんぱく質12.8g
塩分(g)	脂質12.7g 食塩3.4g	脂質8.4g 食塩4.1g	脂質13.1g 食塩5.3g	脂質15.6g 食塩3.9g	脂質12.8g 食塩2.8g	脂質11.5g 食塩2.8g
日付	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日
料理名	蒸し餃子 干し豆腐の炒め物 キャベツのツナ煮 フルーツ寒天 鶏チリ丼	ハムカツ エビマヨサラダ 茄子味噌煮 きなこわらび餅 お豆と雑穀御飯	タラの照焼 ミニペネサダ 高野豆腐の煮物 豆乳入り赤饅頭 五目寿司	茄子ミートグラタン おくらだしつゆ和え 大根当座煮 抹茶プテシュークリーム 干しエビ & 枝豆御飯	ハンバーグオニオンソース 大豆のマヨサラダ 白菜コンソメ煮 わんにゃんミニゼリー きのこピラフ	肉野菜の味噌炒め 醤油味イカツ カリフォルニアサラダ キャラメルプテケーキ かつおふりかけ御飯
アレルギー	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・かに	卵・乳・小麦
熱量(kcal)	エネルギー519kcal たんぱく質21.2g	エネルギー593kcal たんぱく質12g	エネルギー513kcal たんぱく質15.8g	エネルギー545kcal たんぱく質13.8g	エネルギー597kcal たんぱく質21.2g	エネルギー576kcal たんぱく質17.8g
塩分(g)	脂質9.7g 食塩3.8g	脂質22.1g 食塩2.5g	脂質8.2g 食塩4.4g	脂質17.3g 食塩3.2g	脂質17.7g 食塩6g	脂質15.7g 食塩2.3g
日付	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
料理名	白身魚梅しそフライ かにサラダ(キャベツ) コーンクリームシチュー いちご風味大福 菜飯(ごま入り)	豚ロースの塩だれ焼 シェルマカロニごまドレサラダ 大根とさつま揚げの煮物 ミレービスケット かにちらし寿司	コーングラタン 磯辺ささみフライ 南瓜レーズン煮 どうぶつえんゼリー ケチャップライス	チーズ入つくね 青のり入ポテトサラダ 白菜としめじの煮物 チョコプテケーキ メンマの甘辛丼	天ぷら盛り合わせ ひじき煮 紅葉卸し パインシロップ漬 そばろ御飯	豚生姜焼き 帆立風味フライ 若布と花麩の酢の物 豆乳入白まんじゅう ゆかり御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・小麦・えび・かに
熱量(kcal)	エネルギー518kcal たんぱく質10.5g	エネルギー561kcal たんぱく質15.5g	エネルギー597kcal たんぱく質12.1g	エネルギー521kcal たんぱく質12.7g	エネルギー569kcal たんぱく質16.3g	エネルギー558kcal たんぱく質15.7g
塩分(g)	脂質9.7g 食塩4.1g	脂質13.4g 食塩4.9g	脂質12.3g 食塩4.7g	脂質12.9g 食塩3.3g	脂質15.6g 食塩2.5g	脂質13.9g 食塩3.5g
日付	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日
料理名	スチームチキン照焼 茄子生姜醤油 白菜と油揚げの煮物 ピーチゼリー かき揚げ	サバの竜田揚 カニマヨ和え 大豆ミートの挽肉カレー 青りんごゼリー もち麦御飯	海老カツ シェルマカロニのオーロラソース和え 若竹煮 黒糖わらび餅 助六寿司	手作り春巻 三色甘酢 チャプチェ風 黄桃シロップ漬 プルコギ丼	じゃが芋の香草マヨ焼 オムレツ ひじきサラダ プテシュー おかか御飯	塩だれ焼肉 ミニカレーコロッケ 大根かにくずあん煮 いちごプテケーキ 明太子御飯
アレルギー	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに
熱量(kcal)	エネルギー588kcal たんぱく質14.8g	エネルギー584kcal たんぱく質15g	エネルギー567kcal たんぱく質16.5g	エネルギー561kcal たんぱく質13.7g	エネルギー600kcal たんぱく質11.9g	エネルギー536kcal たんぱく質13g
塩分(g)	脂質16.2g 食塩2.9g	脂質17.2g 食塩2.8g	脂質12.5g 食塩4g	脂質14.4g 食塩2.8g	脂質22.7g 食塩2.9g	脂質16.9g 食塩2.6g

* 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。
 * 配達の際に前日以前のお弁当が確認出来た場合は、安全の為に回収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。

食材まめ知識 〈ドライアイ〉

目は日々の食事から摂る栄養素によって、目の健康を保ち、ドライアイを防ぎます。栄養素の持つ役割を知り、食事に取り入れて目の健康をサポートしましょう。オメガ3脂肪酸は、涙の蒸発を防ぐ効果が期待されています。また、目の表面の炎症によるドライアイの軽減にも役立ちます。ビタミンAは、目の粘膜を健康に保ち、角膜や結膜の機能を正常に保つために不可欠な栄養素です。ビタミンCは、目の細胞を活性酸素から守ります。また、コラーゲンの生成を助け、目の組織の健康維持にも関与します。ビタミンEは、目の細胞の老化を防ぐ効果が期待されています。血行促進作用もあり、目の疲労回復にも役立ちます。亜鉛は、目の組織や酵素の働きをサポートし、ビタミンAの代謝にも関与します。ルテイン・ゼアキサンチンは、ブルーライトや紫外線から目を保護します。このように様々な栄養素によって目の健康が保たれています。栄養素を意識して食事を摂ることは難しいですが、いろいろな食材を食べること、青魚を積極的に献立に入れること、おやつをナッツに変えてみたりすることによって、目に良い栄養素を積極的に取り入れることができます。パソコンやスマホなどによるドライアイの症状を和らげ、健やかな目を保ちましょう。