

上ランチメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	9月29日	9月30日	10月1日	10月2日	10月3日	10月4日
料理名	ソーセージカツ プレーンオムレツ ひじき煮 シエルサラダ その他数品	天ぷら盛合せ キャベツと油揚げの煮物 春雨中華酢 紅葉卸 その他数品	カツ丼風煮 ハムステーキ ねぎ塩スパゲティ 若布コールスローサラダ その他数品	じゃが芋とコーンのマヨ焼 タコカツ 金平蓮根 マカロニサラダ その他数品	豚すき焼き風煮 豆腐ナゲット トマトソーススパゲティ 生野菜サラダ その他数品	コロッケピザ焼 茄子のピリ辛煮 白菜と油揚げの煮物 ツナマリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー789kcal たんぱく質17.1g	エネルギー798kcal たんぱく質20.5g	エネルギー826kcal たんぱく質22.9g	エネルギー1014kcal たんぱく質17.6g	エネルギー710kcal たんぱく質16.5g	エネルギー763kcal たんぱく質14.2g
塩分(g)	脂質26.0g 塩分3.0g	脂質17.5g 塩分3.3g	脂質23.5g 塩分3.5g	脂質40.0g 塩分3.3g	脂質16.6g 塩分4.0g	脂質21.0g 塩分3.6g
日付	10月6日	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日
料理名	焼肉カルビ風メンチカツ 海鮮大焼売 切干煮付 ミニペンネサラダ その他数品	ビーフカレー コーンピースオムレツ コーンサラダ がんも煮 その他数品	ウインナーランチカツ 蒸餃子 八宝菜 春雨コールスローサラダ その他数品	他人丼風煮 プチイカフライ 明太スパゲティ 生野菜サラダ その他数品	カニグラタン 野菜つくね照焼 五目大豆煮 若布ごまドレサラダ その他数品	鶏ももの生姜焼 エビカツ 麻婆春雨 野菜マリネ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー669kcal たんぱく質11.1g	エネルギー783kcal たんぱく質16.3g	エネルギー716kcal たんぱく質15.2g	エネルギー677kcal たんぱく質22.5g	エネルギー743kcal たんぱく質20.3g	エネルギー742kcal たんぱく質19.5g
塩分(g)	脂質19.9g 塩分2.3g	脂質28.0g 塩分4.2g	脂質20.9g 塩分3.1g	脂質12.2g 塩分3.2g	脂質15.5g 塩分4.4g	脂質20.8g 塩分3.7g
日付	10月13日 祭	10月14日	10月15日	10月16日	10月17日	10月18日
料理名	豚丼風煮 プチ白身フライ 梅しそスパソテー 若布サラダ その他数品	じゃが芋味噌マヨ焼 手作り春巻 細切昆布煮 マカロニのオーロラソース和え その他数品	天ぷら盛合せ 肉団子タレ付 キャベツとしめじの煮物 コーンマリネ その他数品	アジフライ オムレツ ひじき大豆煮 蓮根ごまドレサラダ その他数品	鶏の竜田揚げ 焼ちくわ照焼 金平牛蒡塩味 春雨サラダ その他数品	豚ロースの塩だれ焼 醤油味イカカツ じゃが芋と椎茸の煮物 ツイストマカロニサラダ その他数品
熱量(kcal)	エネルギー706kcal たんぱく質21.2g	エネルギー814kcal たんぱく質14.7g	エネルギー771kcal たんぱく質15.2g	エネルギー683kcal たんぱく質20.1g	エネルギー788kcal たんぱく質21.2g	エネルギー782kcal たんぱく質19.6g
塩分(g)	脂質16.8g 塩分3.4g	脂質29.6g 塩分3.3g	脂質16.5g 塩分2.3g	脂質16.7g 塩分3.5g	脂質29.4g 塩分4.0g	脂質20.3g 塩分3.9g
日付	10月20日	10月21日	10月22日	10月23日	10月24日	10月25日
料理名	エビフライ ミニお好み焼 切干大根味噌煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	ツナグラタン カレーコロッケ 金平牛蒡 もやしごま酢和え その他数品	鶏すき焼き風煮 エビ入水餃子 サワークリームスパゲティ 生野菜サラダ その他数品	カレイ唐揚げチリソースかけ フラワーオムレツ 焼ビーフン カニマリネ その他数品	ハンバーグ照焼 ビーフシチュー こぎつね煮 蓮根サラダ その他数品	ごま油香るラビオリ 南瓜のそぼろ煮 ツナサラダ れんこん梅肉和え その他数品
熱量(kcal)	エネルギー709kcal たんぱく質17.1g	エネルギー706kcal たんぱく質15.4g	エネルギー628kcal たんぱく質17.2g	エネルギー695kcal たんぱく質18.2g	エネルギー799kcal たんぱく質20.1g	エネルギー704kcal たんぱく質15.9g
塩分(g)	脂質13.9g 塩分3.0g	脂質16.3g 塩分3.3g	脂質7.7g 塩分4.3g	脂質14.8g 塩分2.9g	脂質26.3g 塩分4.3g	脂質17.7g 塩分2.8g
日付	10月27日	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日
料理名	鶏むね唐揚げ ウインナー 野菜コンソメ煮 シエルサラダ その他数品	タコカツ 八幡巻 大根味噌煮 春雨中華酢 その他数品	じゃが芋と枝豆のマヨ焼 チキンカツ ひじき煮 野菜マリネ その他数品	天ぷら盛合せ 白菜としめじの煮物 若布コールスローサラダ 紅葉卸 その他数品	親子丼風煮 ミニコーンコロッケ バジリコスパソテー 生野菜サラダ その他数品	白身フライピザ風焼 細切昆布味噌煮 カニサラダ 焼ちくわ蒲焼 その他数品
熱量(kcal)	エネルギー793kcal たんぱく質18.3g	エネルギー807kcal たんぱく質15.3g	エネルギー842kcal たんぱく質20.0g	エネルギー797kcal たんぱく質17.4g	エネルギー746kcal たんぱく質21.8g	エネルギー727kcal たんぱく質17.0g
塩分(g)	脂質27.9g 塩分3.2g	脂質19.8g 塩分4.4g	脂質25.9g 塩分2.4g	脂質23.4g 塩分1.9g	脂質21.3g 塩分3.2g	脂質18.8g 塩分4.2g

※栄養価表示は主食の370kcalを含みます

* 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。
* 電子レンジでの温めは1分以内でお願いします。

健康づくりは朝ご飯から

規則正しく毎日を過ごす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

朝ごはんでは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。