

# ヘルシーメニュー

	月	火	水	木	金	土
日付	6月1日	6月2日	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日
料理名	ミニ手作り春巻 かにサラダ(玉ねぎ) 白菜の中華旨煮 ごま団子 肉味噌御飯(肉味噌)	えびフライ ツナマリネ たらこスパ キャラメルプチケーキ ケチャップライス	野菜とひじきの豆腐焼くずあんかけ おくら梅しそ和え じゃが芋糸こん煮 いちごプチシュー 味噌カツ丼	レモン香る真鯛のカツ 大豆のマヨサラダ 若竹煮 パインミニゼリー いなり寿司	トマトミートオムレツ じゃがいものマヨネーズ焼 白菜三杯酢 フルーツ寒天 菜飯(ごま入り)	塩だれ焼肉 筍しゅうまい ミニペンネサラダ 水まんじゅう 明太子御飯(明太子)
アレルギー	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦	卵・乳・小麦
	エネルギー-600kcal たんぱく質14.5g 脂質17.5g 食塩3.5g	エネルギー-558kcal たんぱく質14.6g 脂質16.5g 食塩3.5g	エネルギー-600kcal たんぱく質15.2g 脂質15.5g 食塩4.1g	エネルギー-600kcal たんぱく質17.2g 脂質16.8g 食塩3.8g	エネルギー-601kcal たんぱく質10.6g 脂質21.6g 食塩3.5g	エネルギー-542kcal たんぱく質12.6g 脂質14.1g 食塩2.6g
日付	6月8日	6月9日	6月10日	6月11日	6月12日	6月13日
料理名	ハンバーグ照焼 筍サラダ きのこクリーム煮 どうぶつえんゼリー カレーピラフ	海老カツ 細切昆布煮 枝豆ソテー きなこわらび餅 五目寿司	水餃子 もやしと若布の酢の物 白菜と油揚げの煮物 みかんシロップ漬 鶏チリ丼	タラの照焼 春雨和风ドレサラダ キャベツと竹輪の煮物 ミニピンク餅 干しえび&枝豆御飯	鶏ももの唐揚げ梅おろしだれ シエルマカロニごまドレサラダ じゃが芋の煮物 カスタードプチケーキ 若布コーン御飯	チンジャオロース 帆立風味フライ 大根当座煮 チョコプチシュー のり玉ふりかけ御飯
アレルギー	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦・えび・かに
	エネルギー-522kcal たんぱく質18g 脂質13.7g 食塩5.1g	エネルギー-535kcal たんぱく質14.2g 脂質11.3g 食塩4.2g	エネルギー-581kcal たんぱく質20.2g 脂質11.3g 食塩3.1g	エネルギー-501kcal たんぱく質16.6g 脂質7.8g 食塩2.1g	エネルギー-543kcal たんぱく質13.5g 脂質14.8g 食塩3.7g	エネルギー-527kcal たんぱく質11.8g 脂質11.6g 食塩2.4g
日付	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日
料理名	豚ロースの塩だれ焼 枝豆サラダ れんこんねぎごまドレサラダ はちみつプチケーキ メンマの甘辛丼	本鮪のメンチカツ 春雨サラダ 白菜コンソメ煮 抹茶プチシュークリーム きのこピラフ	ミニ野菜コロケ シエルマカロニのオーロラソース和え 大根かにくずあん煮 豆乳入白まんじゅう そばろ御飯	茄子ミートグラタン ねぎ入オムレツ 野菜のマヨサラダ パインシロップ漬 若布御飯(ごま入り)	天ぷら盛り合わせ 紅葉卸し キャベツのツナ煮 アップルミニゼリー 散らし寿司	肉野菜の味噌炒め 高菜入饅頭 カニマリネ 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	卵・乳・小麦・かに	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・小麦・えび	卵・乳・小麦・かに
	エネルギー-512kcal たんぱく質12.6g 脂質14.8g 食塩4g	エネルギー-500kcal たんぱく質11.1g 脂質11.6g 食塩5.5g	エネルギー-541kcal たんぱく質15g 脂質12.3g 食塩2.7g	エネルギー-546kcal たんぱく質11.9g 脂質17.2g 食塩4.5g	エネルギー-569kcal たんぱく質14.1g 脂質12.4g 食塩4g	エネルギー-535kcal たんぱく質14g 脂質9.4g 食塩2g
日付	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日
料理名	ロールキャベツトマトソース エビマヨサラダ 茄子生姜醤油 ミレービスケット ピラフ	チキン照焼 カニマヨ和え 金平牛蒡 黄桃シロップ漬 かき揚げ丼	野菜肉巻き生姜焼 マカロニグラタン 大豆ミートの挽肉カレー わんにゃんミニゼリー もち麦御飯	醤油味イカカツ 棒棒鶏風サラダ 蒟蒻のピリ辛煮 黒糖わらび餅 かに散らし寿司	キャベツメンチカツ ポテトサラダ 白菜としめじの煮物 プチシュー おかか御飯	豚生姜焼き 若布と花麩の酢の物 大根そばろ煮 いちごプチケーキ ゆかり御飯
アレルギー	卵・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび・かに	卵・乳・小麦・えび	卵・小麦・かに	卵・乳・小麦	卵・乳・小麦
	エネルギー-525kcal たんぱく質12.8g 脂質17.2g 食塩5.1g	エネルギー-567kcal たんぱく質14.3g 脂質13.8g 食塩2.7g	エネルギー-521kcal たんぱく質13.3g 脂質9.6g 食塩2.8g	エネルギー-501kcal たんぱく質16g 脂質8.7g 食塩4.3g	エネルギー-528kcal たんぱく質14g 脂質13.1g 食塩2.8g	エネルギー-546kcal たんぱく質18g 脂質13.4g 食塩3.8g
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	サバの味噌醤油焼 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 ブルコギ丼	目玉焼きフライ ひじきサラダ じゃが芋コンソメ煮 メイプルプチケーキ 海苔御飯	豆腐ステーキの蒲焼 枝豆ごまドレサラダ 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 いちごプチシュー 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 蒸しゅうまい 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
	エネルギー-586kcal たんぱく質17.4g 脂質15.3g 食塩3.3g	エネルギー-581kcal たんぱく質15.4g 脂質15.1g 食塩2.9g	エネルギー-590kcal たんぱく質17.3g 脂質17.4g 食塩4.5g	エネルギー-550kcal たんぱく質15.5g 脂質14.7g 食塩2.9g	エネルギー-522kcal たんぱく質12.1g 脂質10.5g 食塩3.7g	エネルギー-576kcal たんぱく質15.2g 脂質16g 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。  
 \* 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
2. やる気と集中力が出る

朝ごはんをしっかりと摂取した脳は、仕事や勉強に良い影響を及ぼすことが分かっています。