2026年6月　㈱フードサービス トーワ

TEL 053-445-0300
IP 050-3784-2976
FAX 053-445-0366
URL http://www.f-towa.com

上ランチメニュー

	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	**イカフライ** 野菜肉巻き塩ダレ焼 細切昆布味噌煮 ミニペンネサラダ その他数品	**タレメンチ** ほうれん草オムレツ 大根コンソメ煮 蓮根ごまドレサラダ その他数品	**豚丼風煮** チキンナゲット たらこスパゲティ 生野菜サラダ その他数品	**じゃが芋の香草マヨ焼** 目玉焼きフライ ポークビーンズ 春雨中華酢 その他数品	**天ぷら盛合せ** 筍煮 枝豆サラダ 抹茶塩 その他数品	**ハムカツ** 海鮮大焼売 油揚げと牛蒡の味噌煮 コーンマリネ その他数品
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ685kcal たんぱく質17.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ790kcal たんぱく質17.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ584kcal たんぱく質16.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ939kcal たんぱく質18.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ769kcal たんぱく質16.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ764kcal たんぱく質15.0g
塩分(g)	脂質16.5g 塩分3.1g	脂質20.3g 塩分5.6g	脂質8.2g 塩分2.9g	脂質34.7g 塩分4.1g	脂質26.8g 塩分2.9g	脂質18.6g 塩分2.0g
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	**アジフライ** 肉焼売 豚牛蒡の生姜煮 カニマリネ その他数品	**ポークカレー** 塩レモンささみフライ トマトバジルスパゲティ ツナサラダ その他数品	**グリルハンバーグデミソース** 切干煮付 明太マカロニサラダ 若布辛子和え その他数品	**デリチキ** 黒酢あんかけ肉団子 クリームシチュー 冷奴 その他数品	**ミートマカロニグラタン** たっぷりコーンフライ 白菜と油揚げの煮物 蓮根サラダ その他数品	**スチームチキン蒲焼** 高菜入り饅頭 大根味噌煮 若布ごまドレサラダ その他数品
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ748kcal たんぱく質20.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ747kcal たんぱく質18.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ799kcal たんぱく質21.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ712kcal たんぱく質20.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ781kcal たんぱく質16.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ762kcal たんぱく質18.8g
塩分(g)	脂質19.2g 塩分2.4g	脂質20.3g 塩分3.3g	脂質27.6g 塩分4.4g	脂質22.6g 塩分4.4g	脂質22.8g 塩分2.7g	脂質19.7g 塩分3.9g
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	**エビフライ** 野菜つくね生姜焼 細切昆布煮 蒸し鶏サラダ その他数品	**カレイ唐揚** トマトミートオムレツ 野菜コンソメ煮 シェルサラダ その他数品	**じゃが芋と枝豆のマヨ焼** 春のキャベツメンチカツ 大根当座煮 春雨ごまドレサラダ その他数品	**天ぷら盛合せ** キャベツとしめじの煮物 野菜マリネ 紅葉卸 その他数品	**親子丼風煮** サワークリームスパゲティ コーンサラダ 蓮根梅肉和え その他数品	**コロッケピザ焼** 蒸餃子 鶏牛蒡の生姜煮 ひじきサラダ その他数品
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ775kcal たんぱく質20.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ802kcal たんぱく質20.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ852kcal たんぱく質15.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ706kcal たんぱく質15.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ727kcal たんぱく質20.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ807kcal たんぱく質15.8g
塩分(g)	脂質25.5g 塩分3.7g	脂質28.8g 塩分3.5g	脂質28.1g 塩分3.0g	脂質16.7g 塩分1.9g	脂質19.2g 塩分3.8g	脂質22.0g 塩分3.6g
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	**ハンバーグオニオンソース** 白菜としめじの煮物 マカロニのオーロラソース和え 紅白花形さつま その他数品	**茄子ミートグラタン** ハムカツ ひじき大豆煮 きのこマリネ その他数品	**手作り春巻** チキンピカタ風 大根煮 蓮根ネギごまドレサラダ その他数品	**鶏すき焼き風煮** 八幡巻 梅しそスパサラゲティ 生野菜サラダ その他数品	**白身フライトマトソースかけ** 菜の花オムレツ 麻婆白菜 青のり入ポテトサラダ その他数品	**豆腐ステーキ** 揚焼売 金平蓮根 若布と花麩の酢の物 その他数品
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ752kcal たんぱく質21.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ809kcal たんぱく質16.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ750kcal たんぱく質16.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ601cal たんぱく質16.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ716kcal たんぱく質18.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ649kcal たんぱく質15.2g
塩分(g)	脂質20.4g 塩分4.1g	脂質25.9g 塩分3.3g	脂質20.3g 塩分2.8g	脂質6.7g 塩分4.4g	脂質16.6g 塩分3.8g	脂質13.8g 塩分3.4g
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	**イカ寄せフライ** 野菜肉巻き蒲焼 若竹煮 ツイストマカロニサラダ その他数品	**とんかつごま味噌だれかけ** だし巻き玉子 切干大根洋風煮 枝豆サラダ その他数品	**豚すき焼き風煮** ねぎ塩スパゲティ 大根サラダ 豆腐ナゲット その他数品	**じゃが芋の香草マヨ焼** フライドチキン 金平牛蒡 春雨コールスローサラダ その他数品	**天ぷら盛合せ** キャベツとさつま揚げの煮物 ツナマリネ 抹茶塩 その他数品	**バターコロッケ** コーンピースオムレツ ひじき煮 蓮根サラダ その他数品
熱量(kcal)	ｴﾈﾙｷﾞｰ714kcal たんぱく質17.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ813kcal たんぱく質17.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ622kcal たんぱく質15.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ874kcal たんぱく質17.3g	ｴﾈﾙｷﾞｰ659kcal たんぱく質15.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ777kcal たんぱく質18.0g
塩分(g)	脂質17.7g 塩分2.5g	脂質23.7g 塩分4.3g	脂質8.6g 塩分4.3g	脂質33.5g 塩分4.1g	脂質15.8g 塩分2.1g	脂質22.8g 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時までとさせて頂きます。
配達の際に前日以前のお弁当が確認出来た場合は、安全の為全て回収させて頂きます
＊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。