

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 助六寿司 | 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。
 * 配達の際に前日以前のお弁当が確認出来た場合は、安全の為に全て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。
 * 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。