



月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
6/3	月	鮭と野菜のコチュジャン焼 唐揚げ、ゆで玉子付 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●パスタサラダ ●割り干し大根漬	鶏と野菜のレモン黒酢あん 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●パスタサラダ ●割り干し大根漬 【エネルギー 607Kcal】	豚肉のゴーヤチャンプル 目鯛の照り焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●パスタサラダ ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【糖質 33.7g / エネルギー 553Kcal】
6/4	火	ヒレカツとさわらのごまマヨ焼 ●蒸し野菜オーロラソース ●ひじき煮 ●セロリ漬	まぐろと野菜のおろしネギソースとだし巻玉子 《山菜おこわ》 ●蒸し野菜オーロラソース ●ひじき煮 ●セロリ漬 【エネルギー 607Kcal】	鶏の黒胡椒焼 豆腐ステーキオクラひき肉ソース 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロラソース ●野菜のごま酢和え ●ひじき煮 ●セロリ漬 【糖質 35.6g / エネルギー 576Kcal】
6/5	水	さばの味噌煮と大山鶏コロッケ ●豆腐と野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●佃煮	豚肉ソテーマスタードソースときのご野菜炒め 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●佃煮 【エネルギー 565Kcal】	ブランパン粉入りローズカツ 鮭のチャンチャン焼 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●ひじきとひきわり大豆サラダ ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物 【糖質 38.4g / エネルギー 620Kcal】
6/6	木	揚げ鶏となすのおろし煮シュウマイ付 ●肉じゃが ●青菜と海老の玉子炒め ●香の物	ホッケの塩焼と豚肉野菜味噌炒め 《ゆかり枝豆ごはん》 ●肉じゃが ●青菜と海老の玉子炒め ●香の物 【エネルギー 571Kcal】	チキンレモン焼 さばのピリ辛ソース 《十六穀入りごはん》 ●豚肉と野菜の煮物 ●青菜と海老の玉子炒め ●ひきわり大豆サラダ ●香の物 【糖質 36.8g / エネルギー 645Kcal】
6/7	金	黒むつの西京焼と鶏の照焼山椒風味 ●蒸し野菜カレー風味 ●生酢 ●香の物	鶏団子の甘酢あんかけとオムレット 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●生酢 ●香の物 【エネルギー 642Kcal】	豚肉のしそ入りピカタ 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●生酢 ●イカとオクラの和え物 ●香の物 【糖質 36.8g / エネルギー 545Kcal】
6/8	土	 日替わりメニューはお休みです。		
6/9	日	 日替わりメニューはお休みです。		
6/10	月	メンチカツとぶりの照り焼 ●ミモザサラダ ●きのこニラの玉子炒め ●香の物	白身魚の野菜蒸しと唐揚げ 《赤飯》 ●ミモザサラダ ●きのこニラの玉子炒め ●香の物 【エネルギー 614Kcal】	チキンカツタルタルソース 鮭の味噌チーズ焼 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●キャベツと人参のピーナツ和え ●きのこニラの玉子炒め ●香の物 【糖質 35.7g / エネルギー 724Kcal】
6/11	火	白身魚のカレーピカタ 海老クリームコロッケ ●里芋とこんにゃくの煮物 ●なすのおろしポン酢 ●たくあん香りし和え	豚のソテーごま味噌ダレとだし巻玉子 《十六穀入りごはん》 ●里芋とこんにゃくの煮物 ●なすのおろしポン酢 ●たくあん香りし和え 【エネルギー 651Kcal】	ミートローフおろしポン酢 まぐろのトマトチーズ焼 《十六穀入りごはん》 ●大根とこんにゃくの煮物 ●糸寒天サラダ ●なすのおろしポン酢 ●たくあん香りし和え 【糖質 36.1g / エネルギー 567Kcal】
6/12	水	チキンのピリ辛焼と春巻 ●蒸し野菜和風ドレッシング ●切干大根煮 ●香の物	豆腐ステーキひき肉あん和赤魚の粕漬焼 《梅しらすごはん》 ●蒸し野菜和風ドレッシング ●切干大根煮 ●香の物 【エネルギー 608Kcal】	鶏肉と玉ねぎのカレー炒め ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜和風ドレッシング ●切干大根煮 ●枝豆ともやしの和え物 ●香の物 【糖質 38.5g / エネルギー 561Kcal】
6/13	木	海老ステーキカツタルタルソース ●こんにゃくと野菜の煮物 ●トマト玉葱おかつ和え ●佃煮	さばのネギ味噌焼とゴーヤチャンプル 《十六穀入りごはん》 ●こんにゃくと野菜の煮物 ●トマト玉葱おかつ和え ●佃煮 【エネルギー 567Kcal】	豚肉のマヨマスタード焼 かじきの和風ソテー 《十六穀入りごはん》 ●こんにゃくと野菜の煮物 ●トマト玉葱おかつ和え ●三色ナムル ●香の物 【糖質 35.0g / エネルギー 581Kcal】
6/14	金	豚肉のチンジャオ風と目鯛の照焼 ●厚揚げと野菜の煮物 ●キンピラゴボウ ●香の物	白身魚となすのおろし煮 《鶏ごぼうおこわ》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●キンピラゴボウ ●香の物 【エネルギー 545Kcal】	鶏肉の味噌チーズ焼 ブランパン粉入りアジフライ 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●トマト玉子炒め ●キンピラ大根 ●香の物 【糖質 38.0g / エネルギー 588Kcal】
価格		500円(税込)	500円(税込)	650円(税込)

日替わり弁当

白米200gと程よいボリュームバランスのお弁当です。

ごはんに合うおかずを中心に献立作りをしています。

ヘルシー弁当

日替わりごはん150gと栄養バランスを考えたおかずのお弁当です。

雑穀入りごはん、おこわ、炊き込みごはんなど、おかずと共にごはんも日替わりです。

糖質オフ弁当

1食分の糖質40g以下。十六穀米入りごはん70g、メイン2品を含めたおかず6品の糖質量を抑えたお弁当です。材料・調味料選びから献立作りまで、糖質オフこだわりました。

(※糖質＝炭水化物－食物繊維)

糖質オフ弁当

お弁当1個の糖質40g以下（通常の約半分）

メイン2品を含め、おかずはたっぷり6品目

揚げ物 やムニエルなどの小麦粉、片栗粉の代わりに低糖質な大豆粉、ふすまパン粉を使用しています。



調味料はみりんは使用せず糖質ゼロの酒、砂糖を使用しています。

低糖質食材を積極的に取り入れた献立作りをしています。

十六穀入りごはん 70g

糖質について

まず、糖質を含む食事をすると、糖質は、体内でブドウ糖などに分解され、血液によって全身に送られます。食事開始後30分くらいかけて血液の中の血糖値（糖の濃度）を上げていきます。

ですが、体の組織が糖質を1gあたり4カロリーのエネルギーとして消費していきます。そのため、おおよそ2時間くらいで食事前の血糖値にもどる、というのが健康な人の体で日々起こっている現象です。

しかし、一度にたくさんの糖質を摂取すると、ブドウ糖が使いきれず余ってしまい、中性脂肪という体脂肪になって蓄積されてしまいます。

ですから、ダイエットや健康維持の視点で大切なことは、急に血糖値を上げないことです。ゆるやかに血糖値を上げるような食生活をして

いれば、体が本来持っている機能で健康でスリムな体型を維持できるということです。

