

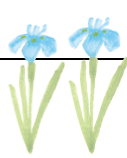
※4月28日～5月6日は日替り弁当はお休みさせていただきます。

健康食卓 ■ わしや 2019年 5月前半 献立メニュー



月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
5/7	火	<p><b>ロースカツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筑前煮 ●青菜の玉子和え</li> <li>●佃煮</li> </ul>	<p>さわらの味噌焼と海老クリームコロッケ 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筑前煮 ●青菜の玉子和え</li> <li>●佃煮</li> </ul> <p>【エネルギー 659Kcal】</p>	<p>蒸し鶏のごまソースかけ ホツケの塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●筑前煮 ●青菜の玉子和え</li> <li>●トマト玉ねぎおおか和え ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 34.0g / エネルギー 550Kcal】</p>
5/8	水	<p><b>鮭のおろしポン酢と麻婆なす</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●さつま揚げと野菜の煮物 ●ひじきのマヨ和え</li> <li>●香の物</li> </ul>	<p>目鯛の照焼と唐揚げ、だし巻玉子 《鶏ごぼうおこわ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●さつま揚げと野菜の煮物 ●ひじきのマヨ和え</li> <li>●香の物</li> </ul> <p>【エネルギー 608Kcal】</p>	<p>ブランパン粉入りめかじきのフライ 塩豚の蒸し煮ミモザソース 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐と野菜の煮物 ●ひじきのマヨ和え</li> <li>●胡瓜と海老の和え物 ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 34.6g / エネルギー 721Kcal】</p>
5/9	木	<p><b>油淋鶏とさばの塩焼</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜オニオンソース</li> <li>●春雨の酢の物 ●香の物</li> </ul>	<p>竹の子と豚のオイスター炒めとシウマイ 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜オニオンソース</li> <li>●春雨の酢の物 ●香の物</li> </ul> <p>【エネルギー 585Kcal】</p>	<p>鮭の味噌バター焼 豆腐ステーキおくらひき肉ソース 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜オニオンソース ●ひきわり大豆サラダ</li> <li>●白滝の酢の物 ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 36.1g / エネルギー 527Kcal】</p>
5/10	金	<p><b>海老ステーキカツタルソース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひじき煮</li> <li>●割り干し大根漬</li> </ul>	<p>白身魚のチリソースときのご野菜ソテー 《グリーンピースごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひじき煮</li> <li>●割り干し大根漬</li> </ul> <p>【エネルギー 520Kcal】</p>	<p>竹の子と豚肉のオイスター炒め 目鯛の生姜煮 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひじき煮</li> <li>●なすのおろしポン酢 ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 35.1g / エネルギー 537Kcal】</p>
5/11	土	 <p>日替わりメニューはお休みです。</p>		
5/12	日	 <p>日替わりメニューはお休みです。</p>		
5/13	火	<p><b>豚の生姜焼と春巻</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●厚揚げオクラひき肉の煮物</li> <li>●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物</li> </ul>	<p>まぐろステーキ野菜おろしポン酢 ゆで玉子付 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●厚揚げオクラひき肉の煮物</li> <li>●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物</li> </ul> <p>【エネルギー 535Kcal】</p>	<p>チキンレモン焼 さばの塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●厚揚げオクラひき肉の煮物 ●トマトひじきサラダ</li> <li>●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 36.2g / エネルギー 599Kcal】</p>
5/14	水	<p><b>めかじきフライと鶏の照焼</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜中華ドレッシング ●青菜ベーコン炒め</li> <li>●セロリ漬</li> </ul>	<p>目鯛の照焼と豆腐ステーキ 《赤飯》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜中華ドレッシング ●青菜ベーコン炒め</li> <li>●セロリ漬</li> </ul> <p>【エネルギー 571Kcal】</p>	<p>ブランパン粉入りヒレカツ 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜中華ドレッシング ●青菜ベーコン炒め</li> <li>●ピリ辛こんにゃく ●セロリ漬</li> </ul> <p>【糖質 37.4g / エネルギー 459Kcal】</p>
5/15	木	<p><b>チキンカツタルソース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜大根ドレッシング</li> <li>●生酢 ●香の物</li> </ul>	<p>豚の野菜蒸しゆず酢あんのだし巻玉子 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜大根ドレッシング</li> <li>●生酢 ●香の物</li> </ul> <p>【エネルギー 612Kcal】</p>	<p>鶏のマヨポン酢焼 ホツケの塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜大根ドレッシング ●低糖質パスタサラダ</li> <li>●生酢 ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 38.3g / エネルギー 514Kcal】</p>
5/16	金	<p><b>さわらのカレーマヨ焼 カニ爪コロッケ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐と野菜の煮物</li> <li>●蓮根サラダ ●佃煮(昆布)</li> </ul>	<p>鶏とエリンギの塩煮とオムレツ 《梅しらすごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐と野菜の煮物</li> <li>●蓮根サラダ ●佃煮(昆布)</li> </ul> <p>【エネルギー 626Kcal】</p>	<p>豚肉のピカタ まぐろの生姜焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐と野菜の煮物 ●なすの辛子酢味噌和え</li> <li>●大根サラダ ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 37.1g / エネルギー 545Kcal】</p>
5/17	月	<p><b>ヒレカツと赤魚の塩焼</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ミモザサラダ</li> <li>●切干大根煮 ●たくあん香りし和え</li> </ul>	<p>さばの粕漬焼と豚肉なす味噌炒め 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ミモザサラダ</li> <li>●切干大根煮 ●たくあん香りし和え</li> </ul> <p>【エネルギー 623Kcal】</p>	<p>チキンカツタルソース 鮭の塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ミモザサラダ ●糸寒天サラダ</li> <li>●切干大根煮 ●たくあん香りし和え</li> </ul> <p>【糖質 35.4g / エネルギー 699Kcal】</p>
価格		<b>500円(税込)</b>	<b>500円(税込)</b>	<b>650円(税込)</b>



月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
5/20	月	<p><b>鮭の塩焼とメンチカツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●がんと野菜の煮物</li> <li>●生酢 ●佃煮</li> </ul>	<p><b>豚肉のコチュジャン焼とだし巻玉子</b> 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●がんと野菜の煮物</li> <li>●生酢 ●佃煮</li> </ul> <p>【エネルギー 609Kcal】</p>	<p><b>鶏肉のピリ辛焼</b> たらのピカタ 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●がんと野菜の煮物 ●もやしと青菜のナムル</li> <li>●生酢 ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 35.6g / エネルギー 533Kcal】</p>
5/21	火	<p><b>鶏の竜田揚げとさばの味噌煮</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜オーロソース ●青菜と海老の玉子炒め</li> <li>●香の物</li> </ul>	<p><b>めかじきと野菜のオイスター焼とシューマイ</b> 《山菜おこわ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜オーロソース ●青菜と海老の玉子炒め</li> <li>●香の物</li> </ul> <p>【エネルギー 588Kcal】</p>	<p><b>豚肉と厚揚げのチャンプルー</b> まぐろソテーおろしポン酢 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜オーロソース ●青菜と海老の玉子炒め</li> <li>●ひじきとひきわり大豆サラダ ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 33.7g / エネルギー 622Kcal】</p>
5/22	水	<p><b>めだいの南蛮漬とヒレカツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉じゃが</li> <li>●なすのおろしポン酢 ●香の物</li> </ul>	<p><b>生姜風味の照焼チキンとオムレツ</b> 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉じゃが</li> <li>●なすのおろしポン酢 ●香の物</li> </ul> <p>【エネルギー 619Kcal】</p>	<p><b>蒸し鶏と野菜のごま味噌ダレ</b> さわらのハーブピカタ 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉大根 ●人参セロリサラダ</li> <li>●なすのおろしポン酢 ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 37.8g / エネルギー 616Kcal】</p>
5/23	木	<p><b>黒酢入り酢豚とシューマイ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜ごまドレッシング</li> <li>●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物</li> </ul>	<p><b>白身魚のおろし煮と豚ヒレステーキ</b> 《グリーンピースごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜ごまドレッシング</li> <li>●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物</li> </ul> <p>【エネルギー 603Kcal】</p>	<p><b>ブランパン粉入りヒレカツ</b> 鮭のバター醤油焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜ごまドレッシング ●トマトひじきサラダ</li> <li>●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 38.6g / エネルギー 592Kcal】</p>
5/24	金	<p><b>さわらのバター醤油焼と大山鶏コロッケ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜人参ドレッシング ●切干大根サラダ</li> <li>●たくあん香りし和え</li> </ul>	<p><b>ポークソテーきのご味噌ソースとだし巻玉子</b> 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜人参ドレッシング ●切干大根サラダ</li> <li>●たくあん香りし和え</li> </ul> <p>【エネルギー 640Kcal】</p>	<p><b>鶏のマヨマスタード焼</b> 豆腐ステーキピリ辛野菜おろしポン酢 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜人参ドレッシング ●切干大根サラダ</li> <li>●青菜玉子炒め ●たくあん香りし和え</li> </ul> <p>【糖質 36.0g / エネルギー 543Kcal】</p>
5/25	土	<p>日替わりメニューはお休みです。</p> 		
5/26	日	<p>日替わりメニューはお休みです。</p> 		
5/27	月	<p><b>チキン南蛮タルタルソース</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜大根ドレッシング</li> <li>●中華和え ●香の物</li> </ul>	<p><b>目鯛の照り焼と豆腐ステーキ</b> 《赤飯》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜大根ドレッシング</li> <li>●中華和え ●香の物</li> </ul> <p>【エネルギー 581Kcal】</p>	<p><b>ポークソテー生姜ソース</b> ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●蒸し野菜大根ドレッシング ●大根そぼろ煮</li> <li>●中華和え ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 37.1g / エネルギー 465Kcal】</p>
5/28	火	<p><b>さばの塩麹焼とカニ爪コロッケ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ミモザサラダ</li> <li>●ひじき煮 ●セロリ漬</li> </ul>	<p><b>鶏のソテーピリ辛おろしポン酢ゆで玉子付</b> 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ミモザサラダ</li> <li>●ひじき煮 ●セロリ漬</li> </ul> <p>【エネルギー 576Kcal】</p>	<p><b>ブランパン粉入りチキンカツ</b> 鮭のポン酢焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●ミモザサラダ ●キャベツザーサイ炒め</li> <li>●ひじき煮 ●セロリ漬</li> </ul> <p>【糖質 37.3g / エネルギー 641Kcal】</p>
5/29	水	<p><b>ロースカツ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●高野豆腐と野菜の煮物 ●オクラとツナの和え物</li> <li>●割り干し大根漬</li> </ul>	<p><b>まぐろのピリ辛トマト風味焼とオムレツ</b> 《ひじきごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●高野豆腐と野菜の煮物 ●オクラとツナの和え物</li> <li>●割り干し大根漬</li> </ul> <p>【エネルギー 537Kcal】</p>	<p><b>豚肉と野菜のオイスター炒め</b> さわらの味噌マヨ焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●高野豆腐と野菜の煮物 ●オクラとツナの和え物</li> <li>●糸こんにゃくキムチ ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 35.7g / エネルギー 589Kcal】</p>
5/30	木	<p><b>ハンバーグきのごソース</b> ほきの唐揚げ味がけ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐と野菜の煮物</li> <li>●わかめカニカマサラダ ●佃煮</li> </ul>	<p><b>豚肉のピカタと赤魚の塩焼</b> 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐と野菜の煮物</li> <li>●わかめカニカマサラダ ●佃煮</li> </ul> <p>【エネルギー 601Kcal】</p>	<p><b>ブランパン粉入りアジフライ</b> 鶏の山椒焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●豆腐と野菜の煮物 ●キンピラ大根</li> <li>●わかめカニカマサラダ ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 36.3g / エネルギー 524Kcal】</p>
5/31	金	<p><b>チキンレモン焼</b> レンガ亭コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉じゃがカレー風味 ●春雨サラダ</li> <li>●香の物</li> </ul>	<p><b>目鯛の生姜煮と豚肉なす味噌炒め</b> 《鶏ごぼうおこわ》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉じゃがカレー風味 ●春雨サラダ</li> <li>●香の物</li> </ul> <p>【エネルギー 568Kcal】</p>	<p><b>豚肉のチンジャオ風</b> さばの塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●肉大根カレー風味 ●白滝サラダ</li> <li>●ひきわり大豆サラダ ●香の物</li> </ul> <p>【糖質 36.9g / エネルギー 594Kcal】</p>
価格		<b>500円(税込)</b>	<b>500円(税込)</b>	<b>650円(税込)</b>

## 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きている現象です。

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。

