



月 日	曜日	Aランチ	Bランチ	Cランチ(糖質オフ)
1/5	水	鮭の塩焼とヒレカツ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●生酢 ●キンピラ大根 ●香の物	鶏と野菜の甘酢あんかけとゆで玉子 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●生酢 ●キンピラ大根 ●香の物	豚肉のソテーきのごソース ブランパン粉入りほきのフライ 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●生酢 ●キンピラ大根 ●香の物 【糖質 39.3g / タンパク質 31.8g / 576Kcal】
1/6	木	豚肉のピリ辛味噌焼と海老フライ ●蒸し野菜カレー風味 ●ひじき煮 ●切干大根煮 ●香の物	白身魚となすのおろし煮&唐揚げ 《ゆかりごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●ひじき煮 ●切干大根煮 ●香の物	チキンレモン焼 さばのピリ辛トマトソース 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●ひじき煮 ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 38.1g / タンパク質 31.2g / 591Kcal】
1/7	金	さばの味噌煮白髪ネギ 大山鶏コロッケ ●豆腐と野菜の煮物 ●春雨のカレー炒め ●青菜のごま和え ●佃煮(昆布)	豚肉の生姜ムニエル玉葱ソース だし巻玉子 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●春雨のカレー炒め ●青菜のごま和え ●佃煮(昆布)	ブランパン粉ロスカツ 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●白滝のカレー炒め ●青菜のごま和え ●香の物 【糖質 37.7g / タンパク質 34.6g / 559Kcal】
1/8	土	 日替わりメニューはお休みです		
1/9	日	 日替わりメニューはお休みです 		
1/10	月	日替わりメニューはお休みです 		
1/11	火	油淋鶏とゆで玉子 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●ポテトサラダ ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物	目鯛の照り焼と肉野菜炒め 《鶏ごぼうおこわ》 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●ポテトサラダ ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物	鶏ときこのバター醤油焼 鮭の味噌チーズ焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●おからサラダ ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物 【糖質 30.3g / タンパク質 35.8g / 559Kcal】
1/12	水	アジフライと麻婆なす ●野菜の煮物 ●白和え ●白菜ザーサイ炒め ●佃煮(しじみ)	鶏の山椒焼とカニ爪コロッケ 《十六穀入りごはん》 ●野菜の煮物 ●白和え ●白菜ザーサイ炒め ●佃煮(しじみ)	塩豚と野菜の蒸し煮 目鯛の生姜焼 《十六穀入りごはん》 ●野菜の煮物 ●白和え ●白菜ザーサイ炒め ●香の物 【糖質 31.7g / タンパク質 36.3g / 604Kcal】
1/13	木	煮込みハンバーグ温野菜添え ●ミモザサラダ ●ピリ辛こんにゃく ●もやしのカレー炒め ●香の物	めかじきの甘酢炒めと海老フライ 《ひじきごはん》 ●ミモザサラダ ●ピリ辛こんにゃく ●もやしのカレー炒め ●香の物	ブランパン粉入りチキンカツ ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●ピリ辛こんにゃく ●もやしのカレー炒め ●香の物 【糖質 37.7g / タンパク質 28.8g / 573Kcal】
1/14	金	白身魚の甘酢和えと春巻 ●がんもと野菜の煮物 ●マカロニサラダ ●春雨サラダ ●香の物	豚肉のピカタときのご野菜ソテー 《十六穀入りごはん》 ●がんもと野菜の煮物 ●マカロニサラダ ●春雨サラダ ●香の物	豚肉のソテーおろしソース ぶりのバター醤油焼 《十六穀入りごはん》 ●がんもと野菜の煮物 ●低糖パスタサラダ ●白滝サラダ ●香の物 【糖質 35.6g / タンパク質 37.3g / 683Kcal】
価格		500円(税込)	500円(税込)	650円(税込)



月 日	曜日	Aランチ	Bランチ	Cランチ(糖質オフ)
1/17	月	鶏の唐揚げと赤魚の塩焼 ●厚揚げと野菜の煮物 ●生酢 ●ポテトサラダ ●香の物	まぐろのトマトチーズ焼と肉野菜炒め 《山菜おこわ》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●生酢 ●ポテトサラダ ●香の物 【エネルギー Kcal】	鶏肉と野菜のポン酢煮込み 目鯛の照り焼 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●生酢 ●おからサラダ ●香の物 【糖質 34.1g / タンパク質 34.3g / 521Kcal】
1/18	火	さばの塩焼と軟骨つくね野菜あん ●肉じゃが ●青菜と海老の玉子炒め ●ひじき煮 ●佃煮	豚の生姜焼と海老クリームコロッケ 《十六穀入りごはん》 ●肉じゃが ●青菜と海老の玉子炒め ●ひじき煮 ●佃煮 【エネルギー Kcal】	豚肉のソテーきのごソース プランパン粉入りたららのフライ 《十六穀入りごはん》 ●肉大根 ●青菜と海老の玉子炒め ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 37.2g / タンパク質 35.5g / 588Kcal】
1/19	水	酢豚とゆで玉子 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●卵の花 ●ピリ辛こんにゃく ●香の物	白身魚となすのおろし煮シュウマイ 《梅しらすごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●卵の花 ●ピリ辛こんにゃく ●香の物 【エネルギー Kcal】	鶏むね肉南蛮ソース さわらの味噌マヨ焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●卵の花 ●ピリ辛こんにゃく ●香の物 【糖質 37.6g / タンパク質 38.6g / 553Kcal】
1/20	木	アジフライとチキンレモン焼 ●豆腐と野菜の煮物 ●玉子わかめ炒め ●切干大根煮 ●香の物	鶏と大根のオイスター煮と春巻 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●玉子わかめ炒め ●切干大根煮 ●香の物 【エネルギー Kcal】	豚肉の味噌漬焼 ぶりのバター醤油焼 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●玉子わかめ炒め ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 36.9g / タンパク質 38.3g / 683Kcal】
1/21	金	鶏となすの山椒焼とシュウマイ ●蒸し野菜ごまドレッシング ●マカロニサラダ ●青菜ベーコン炒め ●うずら煮豆	鮭と野菜の黒酢レモンあん 《赤飯》 ●蒸し野菜ごまドレッシング ●マカロニサラダ ●青菜ベーコン炒め ●うずら煮豆 【エネルギー Kcal】	プランパン粉入りチキンカツマヨチリソース ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ごまドレッシング ●大根サラダ ●青菜ベーコン炒め ●香の物 【糖質 38.1g / タンパク質 31.3g / 674Kcal】
1/24	月	揚げかじき七味生姜ソースと麻婆なす ●ミモザサラダ ●生酢 ●きのこ海老のマリネ ●香の物	豚のごま照り焼とオムレツ 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●生酢 ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【エネルギー Kcal】	豚肉と野菜の生姜焼 目鯛の煮付 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●生酢 ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【糖質 33.1g / タンパク質 30.8g / 534Kcal】
1/25	火	豚の生姜焼と春巻 ●がんもと野菜の煮物 ●白和え ●大根キンピラ ●香の物	さわらの照り焼とカニ爪コロッケ 《ゆかりごはん》 ●がんもと野菜の煮物 ●白和え ●大根キンピラ ●香の物 【エネルギー Kcal】	鶏肉のピカタ 豆腐ステーキオクラひき肉ソース 《十六穀入りごはん》 ●がんもと野菜の煮物 ●白和え ●大根キンピラ ●香の物 【糖質 39.6g / タンパク質 33.4g / 616Kcal】
1/26	水	さばの粕漬焼とレンガ亭コロッケ ●蒸し野菜ごまみそがけ ●ポテトサラダ ●白菜おかか和え ●佃煮	鶏のマヨマスタード焼とホタテ野菜炒め 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ごまみそがけ ●ポテトサラダ ●白菜おかか和え ●佃煮 【エネルギー Kcal】	プランパン粉入りヒレカツ 鮭のハーブ焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ごまみそがけ ●おからサラダ ●白菜おかか和え ●香の物 【糖質 39.1g / タンパク質 40.1g / 546Kcal】
1/27	木	チキンカツタルタルソース きのご野菜ソテー ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひじき煮 ●大根の梅ドレッシング ●香の物	鮭のソテーきのごクリームソースとシュウマイ 《鶏ごぼうおこわ》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひじき煮 ●大根の梅ドレッシング ●香の物 【エネルギー Kcal】	鶏むね肉とブロccoliータルタルソース まぐろのトマトチーズ焼 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひじき煮 ●大根の梅ドレッシング ●香の物 【糖質 36.7g / タンパク質 38.5g / 674Kcal】
1/28	金	ぶりのバター醤油焼とカニ爪コロッケ ●筑前煮 ●切干大根サラダ ●卵の花 ●香の物	豚肉の味噌チーズ焼と海老フライ 《十六穀入りごはん》 ●筑前煮 ●切干大根サラダ ●卵の花 ●香の物 【エネルギー Kcal】	豚肉のソテー野菜おろしポン酢 さばの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●筑前煮 ●切干大根サラダ ●卵の花 ●香の物 【糖質 35.3g / タンパク質 33.5g / 599Kcal】
1/31	月	ヒレカツと麻婆豆腐 ●蒸し野菜カレー風味 ●マカロニサラダ ●切干大根煮 ●香の物	さわらのピカタと唐揚げ 《ひじきごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●マカロニサラダ ●切干大根煮 ●香の物 【エネルギー Kcal】	鶏肉のスパイシー焼 プランパン粉入りめかじきのフライ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●低糖パスタサラダ ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 37.8g / タンパク質 32.2g / 612Kcal】
価格		500円(税込)	500円(税込)	650円(税込)

Aランチ

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。

Bランチ

日替わりのおかずと共に、日替わりのごはん200g（雑穀入りごはん、おこわ、炊き込みごはんなど）をお楽しみいただけるお弁当です。

Cランチ(糖質オフ)

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)

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
糖質の少ない大豆粉や、
ふすまパン粉を使用して
います。

糖質オフ弁当



みりんは使用せず、
低糖質の酒、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り込まれます。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4kcal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。

