



月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
11/1	水	鶏の唐揚げとさばの味噌煮 ●肉じゃが ●生酢 ●香の物	さわらの柚香焼と串つくね 《赤飯》 ●肉じゃが ●生酢 ●香の物 【エネルギー 594Kcal】	鮭の唐揚げタルタルソース 鶏の葱塩焼 《十六穀入りごはん》 ●豚肉と大根の煮物 ●生酢 ●もやしとニラのナムル ●香の物 【糖質 35.1g / エネルギー 776Kcal】
11/2	木	きのこと白身魚の黒酢炒め 海老クリームコロッケ ●鶏肉と野菜の煮物 ●蓮根キンピラ ●香の物	豚肉のチンジャオ風とシュウマイ 《十六穀入りごはん》 ●鶏肉と野菜の煮物 ●蓮根キンピラ ●香の物 【エネルギー 610Kcal】	ブランパン粉入りロースカツ さばの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●鶏肉と野菜の煮物 ●トマトひじきサラダ ●大根キンピラ ●香の物 【糖質 37.8g / エネルギー 621Kcal】
11/3	土	日替わりメニューはお休みです。		
11/4	日	日替わりメニューはお休みです。		
11/5	月	ロースカツ ●ミモザサラダ ●青菜ベーコン炒め ●香の物	めかじきソテー野菜おろしポン酢と唐揚げ 《梅しらすごはん》 ●ミモザサラダ ●青菜ベーコン炒め ●香の物 【エネルギー 583Kcal】	鶏肉の味噌チーズ焼 黒むつの西京焼 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●青菜ベーコン炒め ●きのこと海老のマリネ ●香の物 【糖質 35.6g / エネルギー 598Kcal】
11/6	火	鮭のムニエルバジルマヨソースとオムレツ ●蒸し野菜人参ドレッシング ●ひじき煮 ●香の物	なすと鶏もものすば煮ゆで玉子付 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●ひじき煮 ●香の物 【エネルギー 596Kcal】	塩豚のミモザソース まぐろのおろしポン酢 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●低糖質パスタサラダ ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 37.5g / エネルギー 608Kcal】
11/7	水	鶏ときのこのジンジャーソテー さんま煮 ●蒸し野菜オニオンソース ●生酢 ●香の物	豆腐ステーキと鮭の味噌マヨ焼 《山菜おこわ》 ●蒸し野菜オニオンソース ●生酢 ●香の物 【エネルギー 605Kcal】	鶏肉の野菜蒸し柚子酢あんかけ さばの煮付 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オニオンソース ●オクラとツナの和え物 ●生酢 ●香の物 【糖質 37.5g / エネルギー 590Kcal】
11/8	木	さわらのピリ辛味噌煮と麻婆豆腐 ●豆腐と野菜の煮物 ●小松菜カニカマ辛子和え ●佃煮	目鯛の照り焼とヒレカツ 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●小松菜カニカマ辛子和え ●佃煮 【エネルギー 608Kcal】	豆腐ステーキオクラひき肉ソース 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●ひきわり大豆サラダ ●小松菜カニカマ辛子和え ●香の物 【糖質 38.5g / エネルギー 502Kcal】
11/9	金	豚のチンジャオ風と海老フライ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●青菜のごま和え ●香の物	ホッケの塩焼 & 鶏ときのこのバター醤油 《ゆかり枝豆ごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●青菜のごま和え ●香の物 【エネルギー 634Kcal】	豚肉のしそ入りピカタ さわらの照り焼 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●青菜のごま和え ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物 【糖質 34.6g / エネルギー 583Kcal】
11/10	土	日替わりメニューはお休みです。		
11/11	日	日替わりメニューはお休みです。		
11/12	月	まぐろのフライと豚肉野菜炒め ●蒸し野菜和風ドレッシング ●卵の花 ●佃煮	鶏の山椒焼きと海老クリームコロッケ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜和風ドレッシング ●卵の花 ●佃煮 【エネルギー 630Kcal】	鶏のごま照り焼 めかじきのフライ辛子マヨ添え 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜和風ドレッシング ●卵の花 ●キンピラ大根 ●香の物 【糖質 36.4g / エネルギー 655Kcal】
11/13	火	油淋鶏とカニ爪コロッケ ●がんもと野菜の煮物 ●きのこニラ玉子炒め ●割り干し大根漬	まぐろのトマトチーズ焼とオムレツ 《ひじきごはん》 ●がんもと野菜の煮物 ●きのこニラ玉子炒め ●割り干し大根漬 【エネルギー 569Kcal】	豚肉のソテー野菜ポン酢ソース 鮭の辛子マヨ和え 《十六穀入りごはん》 ●がんもと野菜の煮物 ●きのこニラ玉子炒め ●白滝サラダ ●香の物 【糖質 37.4g / エネルギー 662Kcal】
11/14	水	海老ステーキカツタルタルソース ●蒸し野菜大根ドレッシング ●青菜のひじき和え ●香の物	豚肉ジンジャーソテー野菜がけ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●青菜のひじき和え ●香の物 【エネルギー 559Kcal】	ブランパン粉入りアジフライ 鶏肉山椒焼ゆで玉子付 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●白和え ●青菜のひじき和え ●香の物 【糖質 37.6g / エネルギー 583Kcal】
11/15	木	さばの照焼とヒレカツ ●厚揚げと青菜の煮物 ●切干大根サラダ ●たくあん香りし和え	白身魚の野菜蒸しとシュウマイ 《鶏ごぼうおこわ》 ●厚揚げと青菜の煮物 ●切干大根サラダ ●たくあん香りし和え 【エネルギー 538Kcal】	豚と野菜の生姜焼 目鯛の照り焼 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと青菜の煮物 ●切干大根サラダ ●白滝の酢の物 ●たくあん香りし和え 【糖質 33.1g / エネルギー 573Kcal】
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。

