



月日	曜日	日替わり弁当	ヘルシー弁当	糖質オフ弁当
2/18	月	油淋鶏ゆで玉子野菜添え ●野菜の煮物 ●切干大根サラダ ●佃煮	鮭のみそパン粉焼とオムレツ 《十六穀入りごはん》 ●野菜の煮物 ●切干大根サラダ ●佃煮 【エネルギー 623Kcal】	豚肉のピカタ ぶりのバター醤油焼 《十六穀入りごはん》 ●野菜の煮物 ●なすピーマン味噌炒め ●切干大根サラダ ●香の物 【糖質 39.4g / エネルギー 669Kcal】
2/19	火	まぐろのソテーおろしポン酢とヒレカツ ●蒸し野菜オーロラソース ●卵の花 ●香の物	豚肉のコチュジャン生姜焼とシュウマイ 《山菜おこわ》 ●蒸し野菜オーロラソース ●卵の花 ●香の物 【エネルギー 616Kcal】	ブランパン粉入りチキンカツ 目鯛の煮付 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロラソース ●卵の花 ●白滝サラダ ●香の物 【糖質 36.2g / エネルギー 621Kcal】
2/20	水	ロースカツ ●蒸し野菜カレー風味 ●切干大根ピリ辛炒め ●佃煮	さわらと野菜のピリ辛炒めとだし巻玉子 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●切干大根ピリ辛炒め ●佃煮 【エネルギー 628Kcal】	豚肉と野菜のカレー炒め 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●白和え ●切干大根ピリ辛炒め ●香の物 【糖質 37.6g / エネルギー 547Kcal】
2/21	木	白身魚の野菜蒸しと大山鶏コロッケ ●蒸し野菜人参ドレッシング ●キャベツザーサイ炒め ●香の物	まぐろの南蛮漬とゆで玉子 《ゆかり枝豆ごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●キャベツザーサイ炒め ●香の物 【エネルギー 565Kcal】	チキンソテージンジャーソース かれのいおろし煮 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●青菜の辛子和え ●キャベツザーサイ炒め ●香の物 【糖質 39.4g / エネルギー 522Kcal】
2/22	金	鶏の山椒焼と麻婆なす ●がんと野菜の煮物 ●キンピラゴボウ ●セロリ漬	豚肉と野菜のゆず胡椒ソース 《十六穀入りごはん》 ●がんと野菜の煮物 ●キンピラゴボウ ●セロリ漬 【エネルギー 605Kcal】	ブランパン粉入りヒレカツ さばの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●がんと野菜の煮物 ●キンピラ大根 ●ひきわり大豆サラダ ●セロリ漬 【糖質 36.7g / エネルギー 562Kcal】
2/23	土	日替わりメニューはお休みです。		
2/24	日	日替わりメニューはお休みです。		
2/25	月	煮込みハンバーグとアジフライ ●さつま揚げと野菜の煮物 ●ひじきのマヨ和え ●香の物	豆腐ステーキきのごおろしあん 《赤飯》 ●さつま揚げと野菜の煮物 ●ひじきのマヨ和え ●香の物 【エネルギー 639Kcal】	なすと鶏肉の山椒焼 ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●ひじきのマヨ和え ●胡瓜と海老の和え物 ●香の物 【糖質 33.1g / エネルギー 461Kcal】
2/26	火	豚の生姜焼とカニ爪コロッケ ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●青菜の煮びたし ●佃煮	鶏の山椒焼とめだいの煮付 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●青菜の煮びたし ●佃煮 【エネルギー 575Kcal】	豚肉の味噌チーズ焼 ブランパン粉入りアジフライ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●胡瓜カニカマ辛子マヨ和え ●青菜の煮びたし ●香の物 【糖質 36.4g / エネルギー 613Kcal】
2/27	水	海老ステーキカツタルタルソース ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしとニラ玉子炒め ●香の物	鶏ときのこのワイン蒸しとオムレツ 《ひじきごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしとニラ玉子炒め ●香の物 【エネルギー 632Kcal】	豆腐ステーキきのごおろしソース 目鯛の煮付 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしとニラ玉子炒め ●低糖質パスタサラダ ●香の物 【糖質 35.3g / エネルギー 483Kcal】
2/28	水	チキンカツと黒むつ西京焼 ●肉じゃが ●青菜ひじき和え ●たくあん香りและ	さばの味噌煮白髪葱と豚ヒレスパイス焼 《十六穀入りごはん》 ●肉じゃが ●青菜ひじき和え ●たくあん香りและ 【エネルギー 650Kcal】	鶏肉のソテーピリ辛おろしポン酢 鮭ときのこの味噌バター焼 《十六穀入りごはん》 ●豚肉と大根の煮物 ●青菜ひじき和え ●きのこ海老のマリネ ●たくあん香りและ 【糖質 34.4g / エネルギー 540Kcal】
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(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
3/1	金	鮭のフライタルタルソースと唐揚げ ●ミモザサラダ ●青菜ベーコン炒め ●香の物	白身魚のしそ入りピカタとシュウマイ 《鶏ごぼうおこわ》 ●ミモザサラダ ●青菜ベーコン炒め ●香の物 【エネルギー 542Kcal】	まぐろのトマトチーズ焼 豚の生姜焼 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●大根カレー炒め ●青菜ベーコン炒め ●香の物 【糖質 32.3g / エネルギー 615Kcal】
3/2	土	日替わりメニューはお休みです。		
3/3	日	日替わりメニューはお休みです。		
3/4	月	ヒレカツと目鯛の煮付 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●春雨キャベツカレー炒め ●佃煮	アジのおろしポン酢とシュウマイ 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●春雨キャベツカレー炒め ●佃煮 【エネルギー 552Kcal】	チキンレモン焼 さばの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●小松菜じゃこ炒め ●白滝キャベツカレー炒め ●香の物 【糖質 36.1g / エネルギー 557Kcal】
3/5	火	鮭のトマト南蛮漬と大山鶏コロッケ ●豆腐と野菜の煮物 ●ひじきサラダ ●セロリ漬	豚肉と野菜のカレー炒め 《山菜おこわ》 ●豆腐と野菜の煮物 ●ひじきサラダ ●セロリ漬 【エネルギー 619Kcal】	ブランパン粉入りめかじきフライ辛子マヨソース 豚のソテーピリ辛おろしポン酢 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●ひじきサラダ ●オクラとイカの和え物 ●セロリ漬 【糖質 37.1g / エネルギー 618Kcal】
3/6	水	鶏のピリ辛唐揚げとまぐろの和風炒め ●蒸し野菜オーロラソース ●青菜のごま和え ●佃煮	赤魚のオイスター炒めとゆで玉子 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロラソース ●青菜のごま和え ●佃煮 【エネルギー 545Kcal】	鶏ときのこのバター醤油焼 カニ玉あんかけ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロラソース ●筑前煮 ●青菜のごま和え ●香の物 【糖質 33.6g / エネルギー 532Kcal】
3/7	木	金華さばの西京焼とカニ爪コロッケ ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしと野菜のナムル ●香の物	ポークソテーみそ野菜ソース 《ゆかり枝豆ごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしと野菜のナムル ●香の物 【エネルギー 604Kcal】	蒸し豚の青菜ミモザソース 鮭のハーブ焼 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●白滝サラダ ●もやしと野菜のナムル ●香の物 【糖質 34.3g / エネルギー 645Kcal】
3/8	金	ハンバーグデミソースナポリタン添え ●蒸し野菜人参ドレッシング ●卵の花 ●香の物	鮭のソテーミモザソースと唐揚げ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●卵の花 ●香の物 【エネルギー 626Kcal】	ブランパン粉入りチキンカツタルソース 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●キンピラ大根 ●卵の花 ●香の物 【糖質 38.8g / エネルギー 657Kcal】
3/9	土	日替わりメニューはお休みです。		
3/10	日	日替わりメニューはお休みです。		
3/11	月	ぶりのカレー照り焼と春巻 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●ポテトサラダ ●香の物	鶏肉と野菜の唐辛子炒めとオムレツ 《赤飯》 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●ポテトサラダ ●香の物 【エネルギー 636Kcal】	豚肉の和風ピカタ 目鯛の味噌煮 《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 ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 35.4g / エネルギー 599Kcal】
3/12	火	チキン南蛮タルタルソース ●肉じゃがのごま煮 ●生酢 ●佃煮	目鯛の梅生姜蒸しと海老クリームコロッケ 《十六穀入りごはん》 ●肉じゃがのごま煮 ●生酢 ●佃煮 【エネルギー 591Kcal】	鶏肉のトマトチーズ焼 ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●豚肉と大根のごま煮 ●生酢 ●きのことうらの玉子炒め ●香の物 【糖質 35.0g / エネルギー 504Kcal】
3/13	水	鮭のチャンチャン焼とレンガ亭コロッケ ●なすとがんもの煮物 ●じゃが芋カレーそぼろがけ ●香の物	豚肉しそ入りピカタときのこ野菜ソテー 《ひじきごはん》 ●なすとがんもの煮物 ●じゃが芋カレーそぼろがけ ●香の物 【エネルギー 621Kcal】	ブランパン粉入りローズカツ ほきのホワイトソース焼 《十六穀入りごはん》 ●なすとがんもの煮物 ●大根カレーそぼろがけ ●水菜のひじき和え ●香の物 【糖質 37.8g / エネルギー 665Kcal】
3/14	木	ローズカツ ●蒸し野菜大根ドレッシング ●白滝蓮根キンピラ ●割り干し大根煮	ぶりの味噌バター焼とだし巻玉子、シュウマイ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●白滝蓮根キンピラ ●割り干し大根煮 【エネルギー 605Kcal】	ブランパン粉入りアジフライ 鶏肉の山椒焼ゆで玉子付 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●白滝大根キンピラ ●ひきわり大豆サラダ ●香の物 【糖質 39.2g / エネルギー 640Kcal】
3/15	木	いわしフライと麻婆豆腐 ●野菜の煮物 ●ピリ辛コンニャク ●香の物	鶏肉の甘酢あん目鯛の照り焼 《鶏ごぼうおこわ》 ●野菜の煮物 ●ピリ辛コンニャク ●香の物 【エネルギー 600Kcal】	豚肉と野菜の生姜焼 さばの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●野菜の煮物 ●白和え ●ピリ辛コンニャク ●香の物 【糖質 37.9g / エネルギー 548Kcal】
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)

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。

糖質オフ弁当



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。

