



月日	曜日	日替わり弁当	ヘルシー弁当	糖質オフ弁当
2/1	木	<b>豚肉と野菜の甘辛煮ゆで玉子付</b> ●筑前煮 ●切干大根ピリ辛炒め ●セロリ漬	<b>白身魚となすのおろし煮</b> 《山菜おこわ》 ●筑前煮 ●切干大根ピリ辛炒め ●セロリ漬 【エネルギー 523Kcal】	<b>鮭の味噌チーズ焼</b> ブランパン粉入りヒレカツ 《十六穀入りごはん》 ●筑前煮 ●ミモザサラダ ●切干大根ピリ辛炒め ●セロリ漬 【糖質 37.5g / エネルギー 562Kcal】
2/2	金	<b>揚げかじきの七味生姜ソースとシュウマイ</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●生酢 ●割り干し大根漬	<b>目鯛の照焼と鶏の唐揚げみぞれあん</b> 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●生酢 ●割り干し大根漬 【エネルギー 580Kcal】	<b>鶏肉のマヨポン酢焼</b> さばの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●生酢 ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 35.6g / エネルギー 586Kcal】
2/3	土	日替わりメニューはお休みです。		
2/4	日	日替わりメニューはお休みです。		
2/5	月	<b>鶏の黒酢の酢豚風</b> ●がんと野菜の煮物 ●糸こんにゃく根キンピラ ●香の物 【エネルギー 636Kcal】	<b>さばのゆず味噌煮と唐揚げ</b> 《赤飯》 ●がんと野菜の煮物 ●糸こんにゃく根キンピラ ●香の物 【エネルギー 636Kcal】	<b>豚肉のチンジャオ風</b> ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●がんと野菜の煮物 ●大根かかまあんかけ ●糸こんにゃく根キンピラ ●香の物 【糖質 38.8g / エネルギー 505Kcal】
2/6	火	<b>ぶりの香り照り焼と春巻</b> ●ゆで野菜ごま味噌がけ ●ビーフカレー炒め ●佃煮	<b>豚肉ときのこのオイスター炒めとオムレツ</b> 《十六穀入りごはん》 ●ゆで野菜ごま味噌がけ ●ビーフカレー炒め ●佃煮 【エネルギー 650Kcal】	<b>ブランパン粉入りチキンカツ</b> 赤魚の酒蒸しもみじおろしポン酢 《十六穀入りごはん》 ●ゆで野菜ごま味噌がけ ●白滝カレー炒め ●白菜おかか和え ●香の物 【糖質 39.5g / エネルギー 581Kcal】
2/7	水	<b>豚の味噌チーズ焼と野菜豆腐おろしポン酢</b> ●厚揚げと青菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物	<b>まぐろのテンメンジャン炒めとシュウマイ</b> 《梅しらすごはん》 ●厚揚げと青菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物 【エネルギー 573Kcal】	<b>鮭のちゃんちゃん焼</b> 豆腐ステーキ肉野菜あんかけ 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと青菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●小松菜とカニカマの辛子和え ●香の物 【糖質 39.7g / エネルギー 561Kcal】
2/8	木	<b>いわしフライと海老フライタルソース</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●ポテトサラダ ●セロリ漬	<b>鶏肉のごまマヨ焼ときのごソテー</b> 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●ポテトサラダ ●セロリ漬 【エネルギー 638Kcal】	<b>ブランパン粉入りローズカツ</b> めだいの照り焼 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●おからサラダ ●生酢 ●セロリ漬 【糖質 36.5g / エネルギー 615Kcal】
2/9	金	<b>チキンカツマトソース</b> ●蒸し野菜オーロソース ●小松菜じゃこ炒め ●香の物	<b>鮭のちゃんちゃん焼と唐揚げ</b> 《鶏ごぼうおこわ》 ●蒸し野菜オーロソース ●小松菜じゃこ炒め ●香の物 【エネルギー 579Kcal】	<b>鶏肉の味噌チーズ焼</b> さばの生姜煮 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロソース ●白和え ●小松菜じゃこ炒め ●香の物 【糖質 31.7g / エネルギー 594Kcal】
2/10	土	日替わりメニューでお休みです。		
2/11	日	日替わりメニューでお休みです。		
2/12	月	日替わりメニューはお休みです。		
2/13	火	<b>ハンバーグデミソースMIXベジタブル添え</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●切干大根煮 ●佃煮	<b>鶏肉の甘酢あんかけとだし巻玉子</b> 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●切干大根煮 ●佃煮 【エネルギー 635Kcal】	<b>ブランパン粉入りいわしフライ</b> 豚肉の蒸し煮ミモザソース 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●もやしの和え物 ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 37.5g / エネルギー 729Kcal】
2/14	水	<b>ロースカツ</b> ●蒸し野菜和風ドレッシング ●なすのおろしポン酢 ●たくあんの香りやえ	<b>白身魚の豆乳ソースとオムレツ</b> 《ひじきごはん》 ●蒸し野菜和風ドレッシング ●なすのおろしポン酢 ●たくあんの香りやえ 【エネルギー 566Kcal】	<b>チキンレモン焼</b> まぐろステーキ生姜醤油ソース 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜和風ドレッシング ●なすのおろしポン酢 ●野菜とコンニャクの味噌がけ ●たくあんの香りやえ 【糖質 38.4g / エネルギー 563Kcal】
2/15	木	<b>めかじきと野菜のオイスター炒め</b> 海老クリームコロッケ ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●ひじき煮 ●香の物	<b>豚肉の柚子胡椒ソースとシュウマイ</b> 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●ひじき煮 ●香の物 【エネルギー 613Kcal】	<b>豚肉ときのこの黒酢辛味炒め</b> さわらの粒マスタード醤油ソース 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●ひじき煮 ●蓮根梅キンピラ ●香の物 【糖質 37.7g / エネルギー 569Kcal】



月日	曜日	日替わり弁当	ヘルシー弁当	糖質オフ弁当
2/16	金	<b>鶏のソテー葱塩ダレとレンガ亭コロッケ</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●卵の花 ●割り干し大根漬	<b>白身魚野菜中華蒸しとゆで玉子 《山菜おこわ》</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●卵の花 ●割り干し大根漬 【エネルギー 556Kcal】	<b>鶏の山椒焼ゆで玉子付 めかじきのフライ辛子マヨソース 《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●卵の花 ●白滝サラダ ●香の物 【糖質 34.5g / エネルギー 678Kcal】
2/17	土	日替わりメニューはお休みです。		
2/18	日	日替わりメニューはお休みです。		
2/19	月	<b>鮭のフライタルソースと唐揚</b> ●なすとがんもの煮物 ●ひきわり大豆サラダ ●セロリ漬	<b>鶏の山椒焼と目鯛の煮付 《十六穀入りごはん》</b> ●なすとがんもの煮物 ●ひきわり大豆サラダ ●セロリ漬 【エネルギー 585Kcal】	<b>ぶりのバター醤油焼 豚肉のピカタ 《十六穀入りごはん》</b> ●なすとがんもの煮物 ●キンピラ大根 ●ひきわり大豆サラダ ●セロリ漬 【糖質 38.4g / エネルギー 709Kcal】
2/20	火	<b>鮪のソテーおろしポン酢とヒレカツ</b> ●蒸し野菜オーロソース ●卵の花 ●香の物	<b>さわらと野菜の豆板醤炒めとだし巻玉子 《赤飯》</b> ●蒸し野菜オーロソース ●卵の花 ●香の物 【エネルギー 645Kcal】	<b>まぐろのトマトチーズ焼 鶏肉のソテーピリ辛おろしポン酢 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜オーロソース ●卵の花 ●白滝サラダ ●香の物 【糖質 33.7g / エネルギー 601Kcal】
2/21	水	<b>油淋鶏ゆで玉子野菜添え</b> ●野菜の煮物 ●切干大根サラダ ●佃煮(昆布)	<b>豚の野菜蒸し柚子酢おろしあん 《きのこ入り十六穀入りごはん》</b> ●野菜の煮物 ●切干大根サラダ ●佃煮(昆布) 【エネルギー 565Kcal】	<b>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》</b> ●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 39.7g / エネルギー 536Kcal】
2/22	木	<b>白身魚の野菜蒸しとレンガ亭コロッケ</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●青菜の辛子和え ●香の物	<b>鮪の南蛮漬とゆで玉子 《ゆかりごはん》</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●青菜の辛子和え ●香の物 【エネルギー 531Kcal】	<b>鶏肉のソテージンジャーソース 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》</b> ●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 36.7g / エネルギー 448Kcal】
2/23	金	<b>アジのフライと煮込みハンバーグ</b> ●さつま揚げと野菜の煮物 ●ひじきのマヨ和え ●香の物	<b>鶏ときのこのワイン蒸しとオムレツ 《十六穀入りごはん》</b> ●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 647Kcal】	<b>豚肉と野菜のカレー炒め かれいのおろし煮 《十六穀入りごはん》</b> ●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 39.0g / エネルギー 568Kcal】
2/24	土	日替わりメニューはお休みです。		
2/25	日	日替わりメニューはお休みです。		
2/26	月	<b>海老ステーキカツタルソース</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物	<b>豚肉コチュジャン生姜焼とシュウマイ 《梅しらすごはん》</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物 【エネルギー 586Kcal】	<b>ブランパン粉のチキンカツタルソース めだいの煮付 《十六穀入りごはん》</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●低糖質パスタサラダ ●香の物 【糖質 36.6g / エネルギー 616Kcal】
2/27	火	<b>チキンカツと黒むつ粕漬焼</b> ●肉じゃが ●青菜のひじき和え ●たくあんの香り and え	<b>さばの塩焼と豚ヒレスパイス焼 《十六穀入りごはん》</b> ●肉じゃが ●青菜のひじき和え ●たくあんの香り and え                     【エネルギー 564Kcal】	<b>豚の生姜焼 鮭ときのこの味噌バター焼 《十六穀入りごはん》</b> ●豚肉と大根の煮物 ●青菜のひじき和え ●きのこ海老マリネ ●たくあんの香り and え                     【糖質 33.3g / エネルギー 543Kcal】
2/28	水	<b>豚の生姜焼とカニ爪コロッケ</b> ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●青菜の煮びたし ●香の物	<b>鮭のみそパン粉焼とだし巻玉子 《鶏ごぼうおこわ》</b> ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●青菜の煮びたし ●香の物 【エネルギー 581Kcal】	<b>鶏肉の山椒焼ゆで玉子付 ブランパン粉入りアジフライ 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●胡瓜かまか辛子マヨ和え ●青菜の煮びたし ●香の物 【糖質 36.2g / エネルギー 598Kcal】

## 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。

