



月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
8/1	火	<b>白身魚と夏野菜のおろし煮</b> ●蒸し野菜ごまダレソース ●きゅうりとわかめの南蛮酢 ●香の物	<b>豚肉ゴーヤ炒めとだし巻玉子</b> <b>《赤飯》</b> ●蒸し野菜ごまダレソース ●きゅうりとわかめの南蛮酢 ●香の物 【エネルギー 635Kcal】	<b>鶏肉のピカタ風</b> <b>鮭のバター醤油焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜ごまダレソース ●切干大根煮 ●きゅうりとわかめの南蛮酢 ●香の物 【糖質 35.5g / エネルギー 570Kcal】
8/2	水	<b>鶏のピリ辛唐揚げとさばの塩焼</b> ●厚揚げと青菜の煮物 ●生酢 ●香の物	<b>鮭のサルサソースがけとオムレツ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●厚揚げと青菜の煮物 ●生酢 ●香の物 【エネルギー 585Kcal】	<b>豚のピリ辛味噌焼</b> <b>ブランパン粉入りめかじきフライタルソース</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●厚揚げと青菜の煮物 ●生酢 ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 35.8g / エネルギー 670Kcal】
8/3	木	<b>鮭の塩焼とレングア亭コロッケ</b> ●ミモザサラダ ●青菜の煮びたし ●きのこ海老のマリネ ●香の物	<b>鶏肉のソテー薬味ソース夏野菜添え</b> <b>《梅しらすごはん》</b> ●ミモザサラダ ●青菜の煮びたし ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【エネルギー 640Kcal】	<b>豆腐ステーキオクラひき肉ソース</b> <b>さわらの照り焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●ミモザサラダ ●青菜の煮びたし ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【糖質 30.9g / エネルギー 550Kcal】
8/4	金	<b>豚肉ソテーバーベキューソース</b> <b>夏野菜だし巻玉子付</b> ●高野豆腐と野菜の含め煮 ●ピリ辛こんにやく ●トマトひじきサラダ ●佃煮(しじみ)	<b>まぐろのおろし南蛮漬とシュウマイ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の含め煮 ●ピリ辛こんにやく ●トマトひじきサラダ ●佃煮(しじみ) 【エネルギー 601Kcal】	<b>鶏肉のみそチーズ焼</b> <b>ホツケの塩焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の含め煮 ●ピリ辛こんにやく ●トマトひじきサラダ ●香の物 【糖質 31.5g / エネルギー 498Kcal】
8/5	土	日替わりメニューはお休みです。		
8/6	日	日替わりメニューはお休みです。		
8/7	月	<b>海老ステーキカツタルソース</b> ●肉じゃが ●なすピーマン味噌炒め ●香の物	<b>豚肉のカレーピカタ野菜添え</b> <b>《鶏ごぼうおこわ》</b> ●肉じゃが ●なすピーマン味噌炒め ●香の物 【エネルギー 622Kcal】	<b>ブランパン粉入りロースカツ</b> <b>さばの塩焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●肉大根 ●なすピーマン味噌炒め ●三色キンピラ ●香の物 【糖質 38.6g / エネルギー 660Kcal】
8/8	火	<b>チキンのピリ辛味噌焼と夏野菜炒め</b> ●なすとがんもの煮物 ●もやしとニラの和え物 ●佃煮(松味楽)	<b>めかじきの甘酢炒めとシュウマイ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●なすとがんもの煮物 ●もやしとニラの和え物 ●佃煮(松味楽) 【エネルギー 628Kcal】	<b>鶏肉の野菜蒸し</b> <b>ほきのしそ入りピカタ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●なすとがんもの煮物 ●青菜玉子炒め ●もやしとニラの和え物 ●香の物 【糖質 32.3g / エネルギー 577Kcal】
8/9	水	<b>アジフライと麻婆野菜豆腐</b> ●蒸し野菜ごまみそかけ ●中華和え ●割り干し大根	<b>豆腐ステーキ肉野菜あんかけとだし巻玉子</b> <b>《ゆかり枝豆ごはん》</b> ●蒸し野菜ごまみそかけ ●中華和え ●割り干し大根 【エネルギー 611Kcal】	<b>蒸し豚と夏野菜の豆板醤ソース</b> <b>まぐろステーキ生姜ダレ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜ごまみそかけ ●中華和え ●大根サラダ ●香の物 【糖質 37.8g / エネルギー 593Kcal】
8/10	木	<b>蒸し豚と夏野菜の豆板醤ソース</b> <b>海老フライ</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●もやしのカレー炒め ●佃煮(昆布)	<b>さわらの味噌マヨ焼と麻婆なす</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●もやしのカレー炒め ●佃煮(昆布) 【エネルギー 605Kcal】	<b>ブランパン粉入りチキンカツ</b> <b>めだいの照り焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●もやしのカレー炒め ●オクラとツナの和え物 ●香の物 【糖質 38.7g / エネルギー 584Kcal】
8/10	金	日替わりメニューはお休みです。		
8/11	土	日替わりメニューはお休みです。		
8/12	日	日替わりメニューはお休みです。		
8/14	月	<b>ヒレカツとめだいの照り焼</b> ●肉じゃがカレー風味 ●春雨サラダ ●セロリ漬	<b>鶏肉ソテー梅風味夏野菜添え</b> <b>《山菜おこわ》</b> ●肉じゃがカレー風味 ●春雨サラダ ●セロリ漬 【エネルギー 585Kcal】	<b>豚肉ゴーヤ野菜炒め</b> <b>ブランパン粉入りアジのフライ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●肉大根カレー風味 ●白滝サラダ ●もやしとニラの玉子炒め ●セロリ漬 【糖質 37.6g / エネルギー 599Kcal】
8/15	火	<b>酢鶏と海老クリームコロッケ</b> ●蒸し野菜オーロソース ●長芋素揚げおろしあん ●たくあん香り and え	<b>めかじきのおろしポン酢とカニ玉風</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜オーロソース ●長芋素揚げおろしあん ●たくあん香り and え 【エネルギー 561Kcal】	<b>鶏肉の山椒焼ゆで玉子付</b> <b>さばのムニエルカレー風味</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜オーロソース ●キャベツザーサイ炒め ●なすの素揚げおろしあん ●たくあん香り and え 【糖質 35.1g / エネルギー 644Kcal】
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)
8/16	水	<b>さばの味噌煮とカニ爪コロッケ</b> ●筑前煮 ●トマトと玉ねぎのおかか和え ●香の物	<b>豚肉と夏野菜のオイスター炒め</b> <b>《赤飯》</b> ●筑前煮 ●トマトと玉ねぎのおかか和え ●香の物 【エネルギー 622Kcal】	<b>ブランパン粉入りヒレカツ</b> <b>ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》</b> ●筑前煮 ●ひじきツナサラダ ●トマトと玉ねぎのおかか和え ●香の物 【糖質 39.2g / エネルギー 471Kcal】
8/17	木	<b>黒酢入り酢豚</b> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●生酢 ●佃煮(しじみ)	<b>鮭のムニエルとオムレツ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●生酢 ●佃煮(しじみ) 【エネルギー 569Kcal】	<b>鶏とブロッコリーのごま味噌炒め</b> <b>赤魚の粕漬焼 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●なすの辛子酢みそがけ ●生酢 ●香の物 【糖質 37.5g / エネルギー 555Kcal】
8/18	金	<b>鮭の塩焼と豚肉なすピリ辛炒め</b> ●ブロッコリーカニカマあんかけ ●里芋コンニャク味噌がけ ●香の物	<b>鶏と野菜の照り煮ゆで玉子付</b> <b>《梅しらすごはん》</b> ●ブロッコリーカニカマあんかけ ●里芋コンニャク味噌がけ ●香の物 【エネルギー 599Kcal】	<b>豚肉のしそ入りピカタ 《十六穀入りごはん》</b> <b>豆腐ステーキおくらひき肉ソース</b> ●ブロッコリーカニカマあんかけ ●ひじき煮 ●大根コンニャク味噌がけ ●香の物 【糖質 38.9g / エネルギー 613Kcal】
8/19	土	日替わりメニューはお休みです。		
8/20	日	日替わりメニューはお休みです。		
8/21	月	<b>揚げ鶏となすのおろし煮</b> ●肉じゃが ●もやしとニラのナムル ●割り干し大根漬	<b>まぐろステーキ薬味ソースとシュウマイ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●肉じゃが ●もやしとニラのナムル ●割り干し大根漬 【エネルギー 561Kcal】	<b>チキンレモン焼 《十六穀入りごはん》</b> <b>めだいの生姜煮</b> ●肉大根 ●大根炒め生酢 ●もやしとニラのナムル ●香の物 【糖質 34.4g / エネルギー 525Kcal】
8/22	火	<b>さわらの幽庵焼と大山鶏コロッケ</b> ●蒸し野菜中華ドレッシング ●青菜玉子炒め ●香の物	<b>塩豚の野菜おろしポン酢がけ</b> <b>《鶏ごぼうおこわ》</b> ●蒸し野菜中華ドレッシング ●青菜玉子炒め ●香の物 【エネルギー 606Kcal】	<b>豚肉の生姜焼 《十六穀入りごはん》</b> <b>豆腐ステーキききのごあんかけ</b> ●蒸し野菜中華ドレッシング ●枝豆ともやしの和え物 ●青菜玉子炒め ●香の物 【糖質 34.2g / エネルギー 521Kcal】
8/23	水	<b>ロースカツ</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●なすとピーマン味噌炒め ●香の物	<b>さわらの西京焼と野菜豆腐おろしソース</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●なすとピーマン味噌炒め ●香の物 【エネルギー 599Kcal】	<b>鶏のソテータルタルソース</b> <b>鮭の南蛮漬 《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●なすとピーマン味噌炒め ●大根カレー炒め ●香の物 【糖質 35.1g / エネルギー 623Kcal】
8/24	木	<b>まぐろの竜田揚げおろしポン酢野菜添え</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●春雨の酢の物 ●たくあん香りしそ	<b>鶏肉と玉ねぎの黒酢炒め</b> <b>《ゆかり枝豆ごはん》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●春雨の酢の物 ●たくあん香りしそ 【エネルギー 622Kcal】	<b>塩豚の野菜おろしポン酢がけ</b> <b>さばのムニエルカレー風味 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●青菜ベーコン炒め ●白滝の酢の物 ●たくあん香りしそ 【糖質 37.8g / エネルギー 683Kcal】
8/25	金	<b>チキンカツタルタルソース</b> ●なすとがんもの煮物 ●キンピラゴボウ ●佃煮(昆布)	<b>目鯛の照り焼と豆腐ローフ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●なすとがんもの煮物 ●キンピラゴボウ ●佃煮(昆布) 【エネルギー 633Kcal】	<b>鶏肉の山椒焼ゆで卵付 《十六穀入りごはん》</b> <b>さわらのソテーマスタード醤油</b> ●なすとがんもの煮物 ●野菜のごま酢和え ●キンピラ大根 ●香の物 【糖質 36.1g / エネルギー 610Kcal】
8/26	土	日替わりメニューはお休みです。		
8/27	日	日替わりメニューはお休みです。		
8/28	月	<b>白身魚のピリ辛おろしポン酢と春巻</b> ●高野豆腐と野菜の炊き合わせ ●青菜玉子炒め ●香の物	<b>豚肉と玉ねぎのカレー炒めとだし巻玉子</b> <b>《山菜おこわ》</b> ●高野豆腐と野菜の炊き合わせ ●青菜玉子炒め ●香の物 【エネルギー 636Kcal】	<b>豚のソテー薬味ソースがけ</b> <b>豆腐ローフおろしポン酢 《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の炊き合わせ ●トマトひじきサラダ ●青菜玉子炒め ●香の物 【糖質 37.1g / エネルギー 630Kcal】
8/29	火	<b>ポークチャップと野菜豆腐</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●ピリ辛こんにやく ●佃煮(松味菜)	<b>さばの塩焼とゴーヤチャンプルー</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●ピリ辛こんにやく ●佃煮(松味菜) 【エネルギー 613Kcal】	<b>鶏のねぎ塩焼 《十六穀入りごはん》</b> <b>ブランパン粉入りアジフライ</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●ピリ辛こんにやく ●切干大根サラダ ●香の物 【糖質 35.3g / エネルギー 595Kcal】
8/30	水	<b>ヒレカツとめだいの照り焼</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●もやしのカレー炒め ●セロリ漬	<b>鶏と野菜の甘酢炒めとシュウマイ</b> <b>《ひじきごはん》</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●もやしのカレー炒め ●セロリ漬 【エネルギー 594Kcal】	<b>ミートローフおろしポン酢</b> <b>鮭の塩焼 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●青菜としめじの煮びたし ●もやしのカレー炒め ●セロリ漬 【糖質 37.0g / エネルギー 486Kcal】
8/31	水	<b>鶏の山椒焼と海老フライ</b> ●ミモザサラダ ●切干大根煮 ●佃煮(柴漬クラゲ)	<b>ホッケの塩焼とカニ爪コロッケ</b> <b>《鶏ごぼうおこわ》</b> ●ミモザサラダ ●切干大根煮 ●佃煮(柴漬クラゲ) 【エネルギー 605Kcal】	<b>チキンカツタルタルソース</b> <b>めだいの粕漬焼 《十六穀入りごはん》</b> ●ミモザサラダ ●糸寒天ひじきサラダ ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 39.4g / エネルギー 749Kcal】
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。

