




月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
9/14	月	いわしフライ梅ソースと目鯛の煮付 ●なすとがんもの煮物 ●ひじき煮 ●佃煮	鶏肉の山椒焼となすピーマン味噌炒め 《十六穀入りごはん》 ●なすとがんもの煮物 ●ひじき煮 ●佃煮 【エネルギー 562Kcal】	ブランパン粉入りヒレカツ さわらの味噌マヨ焼 《十六穀入りごはん》 ●なすとがんもの煮物 ●野菜のごま酢和え ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 37.2g / タンパク質 37.2g / 592Kcal】
9/15	火	鶏肉と夏野菜のゆず酢あんかけ ●高野豆腐と野菜の含め煮 ●磯ポテト ●香の物	鮭の南蛮漬とシュウマイ 《鶏ごぼうおこわ》 ●高野豆腐と野菜の含め煮 ●磯ポテト ●香の物 【エネルギー 572Kcal】	鶏肉の山椒焼ゆで玉子付 まぐろソテー野菜おろしポン酢 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の含め煮 ●糸寒天ひじきサラダ ●ズッキーニの素揚げおろしあん ●香の物 【糖質 33.2g / タンパク質 39.5g / 567Kcal】
9/16	水	鮭のコチュジャン焼とレンガ亭コロッケ ●蒸し野菜ごまダレソース ●トマト玉ねぎおかつかか和え ●香の物	豚肉の生姜ムニエル玉葱ソースとオムレツ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ごまダレソース ●トマト玉ねぎおかつかか和え ●香の物 【エネルギー 622Kcal】	豚肉のピリ辛味噌焼 ブランパン粉入りめかじきのフライ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ごまダレソース ●大根海老炒め ●トマト玉ねぎおかつかか和え ●香の物 【糖質 37.4g / タンパク質 34.2g / 627Kcal】
9/17	木	豚肉と野菜の中華炒め 麻婆豆腐 ●ミモザサラダ ●わかめカニカマサラダ ●香の物	ホッケの塩焼と鶏団子甘酢あん 《梅しらすごはん》 ●ミモザサラダ ●わかめカニカマサラダ ●香の物 【エネルギー 562Kcal】	鶏肉のマヨポン酢焼 豆腐ステーキおくらひき肉ソース 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●わかめカニカマサラダ ●ピリ辛こんにゃく ●香の物 【糖質 33.1g / タンパク質 30.1g / 605Kcal】
9/18	金	メンチカツと目鯛の煮付 ●里芋こんにゃく煮 ●生酢 ●佃煮	鶏のソテーピリ辛ネギソースと鮭の粕漬焼 《十六穀入りごはん》 ●里芋こんにゃく煮 ●生酢 ●佃煮 【エネルギー 631Kcal】	豚肉のチンジャオ風 鮭のトマトチーズ焼 《十六穀入りごはん》 ●長芋こんにゃく煮 ●生酢 ●ひじきサラダ ●香の物 【糖質 39.0g / タンパク質 37.3g / 578Kcal】
9/19	土	 日替わりメニューはお休みです。 		
9/20	日			
9/21	月			
9/22	火			
9/23	水	鶏の竜田揚 白身魚のナッツ入りピカタ ●蒸し野菜カレー風味 ●切干大根煮 ●香の物	白身魚の野菜もみじおろしポン酢とシュウマイ 《山菜おこわ》 ●蒸し野菜カレー風味 ●切干大根煮 ●香の物 【エネルギー 553Kcal】	ブランパン粉入りロースカツ 目鯛の照り焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●青菜のひじき和え ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 36.3g / タンパク質 35.2g / 635Kcal】
9/24	木	さばの味噌煮と唐揚げ ●なすと豆腐の煮物 ●春雨サラダ ●香の物	豚肉のチンジャオ風とだし巻玉子 《十六穀入りごはん》 ●なすと豆腐の煮物 ●春雨サラダ ●香の物 【エネルギー 609Kcal】	鶏肉と玉葱のカレー炒め さわらの梅マヨ焼 《十六穀入りごはん》 ●なすと豆腐の煮物 ●白滝サラダ ●根菜マヨ和え ●香の物 【糖質 36.9g / タンパク質 30.3g / 578Kcal】
9/25	金	ロースカツ ●蒸し野菜中華ドレッシング ●切干大根カレー煮 ●香の物	さわらの生姜甘酢照り焼と肉野菜炒め 《ひじきごはん》 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●切干大根カレー煮 ●香の物 【エネルギー 570Kcal】	ブランパン粉入りチキンカツ 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●大根カレー煮 ●なすとピーマン味噌炒め ●香の物 【糖質 39.1g / タンパク質 30.6g / 564Kcal】
9/26	土	日替わりメニューはお休みです。 		
9/27	日			
9/28	月	目鯛の照り焼と大山鶏コロッケ ●蒸し野菜オーロソース ●筑前煮 ●香の物	鶏肉のごまマヨソテーと赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロソース ●筑前煮 ●香の物 【エネルギー 630Kcal】	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》 ●蒸し野菜オーロソース ●キャベツと油揚げの煮物 ●セロリと人参の味噌炒め ●香の物 【糖質 36.2g / タンパク質 34.3g / 595 Kcal】
9/29	火	チキンカツタルタルソース ●がんと野菜の煮物 ●糸コンキンピラ ●たくあん香りし和え	さばの塩焼と海老クリームコロッケ 《赤飯》 ●がんと野菜の煮物 ●糸コンキンピラ ●たくあん香りし和え 【エネルギー 623Kcal】	鶏肉となすの南蛮煮 ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●がんと野菜の煮物 ●大根カニカマあんかけ ●糸コンキンピラ ●たくあん香りし和え 【糖質 34.9g / タンパク質 30.9g / 512Kcal】
9/30	水	さわらのマヨマスタード焼と麻婆なす ●厚揚げと野菜の煮物 ●なすのおろしポン酢 ●佃煮	豚肉と大根のオイスター煮とゆで玉子 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●なすのおろしポン酢 ●佃煮 【エネルギー 599Kcal】	豚肉の生姜焼 鮭のソテータルタルソース 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●白滝と野菜の中華和え ●なすのおろしポン酢 ●香の物 【糖質 35.3g / タンパク質 37.3g / 707Kcal】
価格		500円(税込)	500円(税込)	650円(税込)

日替わり弁当(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。

ごはんにおかずを中心に献立作りをしています。

ヘルシー弁当(Bランチ)

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(Cランチ)

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られます。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。

