



| 月 日 | 曜日 | Aランチ | Bランチ(ヘルシー) | Cランチ(糖質オフ) |
|-------|----|--|---|--|
| 10/1 | 金 | 鮭の塩焼 厚揚げと豚肉のピリ辛炒め ●里芋と野菜の煮物 ●オクラとイカの和え物 ●香の物 | 鶏肉のピカタときのご野菜炒め 《ゆかりごはん》 ●里芋と野菜の煮物 ●オクラとイカの和え物 ●香の物 【エネルギー 561Kcal】 | ブランパン粉入りヒレカツ ホツケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●長芋と野菜の煮物 ●白滝サラダ ●オクラとイカの和え物 ●香の物 【糖質 38.4g / タンパク質 35.7g / 433Kcal】 |
| 10/4 | 月 | ヒレカツと麻婆なす ●蒸し野菜和風ドレッシング ●ひじき煮 ●たくあん香りしそ | 目鯛の照り焼とカニ爪コロッケ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜和風ドレッシング ●ひじき煮 ●たくあん香りしそ 【エネルギー 597Kcal】 | 鶏肉となすの山椒焼ゆで玉子付 たら唐揚げレモン添え 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜和風ドレッシング ●ひじき煮 ●小松菜じゃこ炒め ●たくあん香りしそ 【糖質 33.4g / タンパク質 34.8g / 548Kcal】 |
| 10/5 | 火 | さんまのフライタルタルソースとシウマイ ●蒸し野菜人参ドレッシング ●切干大根煮 ●香の物 | 塩豚と野菜の蒸し煮だし巻玉子付 《鶏ごぼうおこわ》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●切干大根煮 ●香の物 【エネルギー 571Kcal】 | 豚肉の味噌チーズ焼 鮭のポン酢焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●切干大根煮 ●トマトひじきサラダ ●香の物 【糖質 35.1g / タンパク質 33.9g / 546Kcal】 |
| 10/6 | 水 | 油淋鶏と赤魚の塩焼 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●青菜ベーコン炒め ●佃煮 | さわらのカレー照り焼と豆腐ステーキ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●青菜ベーコン炒め ●佃煮 【エネルギー 614Kcal】 | 鶏むね肉とブロッコリータルタルソース かじきの七味焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●連根サラダ ●青菜ベーコン炒め ●香の物 【糖質 39.7g / タンパク質 39.4g / 718Kcal】 |
| 10/7 | 木 | まぐろの生姜焼とカニ爪コロッケ ●がんと野菜の煮物 ●キャベツザーサイ炒め ●香の物 | 鶏ときこの味噌バター焼シウマイ付 《ひじきごはん》 ●がんと野菜の煮物 ●キャベツザーサイ炒め ●香の物 【エネルギー 588Kcal】 | 豚肉の生姜焼 さわらのバター醤油焼 《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 ●キャベツザーサイ炒め ●香の物 【糖質 33.4g / タンパク質 41.9g / 693Kcal】 |
| 10/8 | 金 | ハンバーグとホタテ青菜炒め ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●卵の花 ●香の物 | 目鯛の生姜煮と鶏むね肉南蛮ソース 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●卵の花 ●香の物 【エネルギー 558Kcal】 | チキンのマヨポン酢焼 さばの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●大根サラダ ●卵の花 ●香の物 【糖質 35.5g / タンパク質 33.6g / 645Kcal】 |
| 10/11 | 月 | さばの塩焼と牛肉野菜炒め ●蒸し野菜カレー風味 ●春雨サラダ ●香の物 | 豚肉のパーベキューソース野菜ゆで玉子付 《山菜おこわ》 ●蒸し野菜カレー風味 ●春雨サラダ ●香の物 【エネルギー 640Kcal】 | 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 ●白和え ●白滝サラダ ●香の物 【糖質 37.4g / タンパク質 35.8g / 641Kcal】 |
| 10/12 | 火 | むね肉のやわらかチキンカツマヨネーズ (低温仕込) ●豆腐と野菜の煮物 ●生酢 ●香の物 | 鮭のバター醤油焼と麻婆なす 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●生酢 ●香の物 【エネルギー 539Kcal】 | 鶏肉と大根のオイスター煮ゆで玉子添え さわらのピカタ 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●生酢 ●白滝連根キンピラ ●香の物 【糖質 38.7g / タンパク質 35.7g / 565Kcal】 |
| 10/13 | 水 | さわらのマスタード醤油焼 海老クリームコロッケ ●蒸し野菜のごま味噌がけ ●ピリ辛こんにやく ●香の物 | 鶏肉とエリンギ人参の塩煮 きのこと青菜のオイスター炒め 《梅しらすごはん》 ●蒸し野菜のごま味噌がけ ●ピリ辛こんにやく ●香の物 【エネルギー 528Kcal】 | 豚肉ときこの玉子炒め 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜のごま味噌がけ ●おからサラダ ●ピリ辛こんにやく ●香の物 【糖質 33.3g / タンパク質 34.6g / 502Kcal】 |
| 10/14 | 木 | メンチカツと目鯛の照り焼 ●さつま揚げと野菜の煮物 ●ひじきのマヨ和え ●佃煮 | まぐろの南蛮漬とウインナー 《十六穀入りごはん》 ●さつま揚げと野菜の煮物 ●ひじきのマヨ和え ●佃煮 【エネルギー 629Kcal】 | 鶏むね肉とブロッコリーのおろしポン酢 ブランパン粉入りいわしフライ 《十六穀入りごはん》 ●油揚げと野菜の煮物 ●ひじきのマヨ和え ●胡瓜と海老の和え物 ●香の物 【糖質 39.0g / タンパク質 38.7g / 653Kcal】 |
| 10/15 | 金 | 鮭のトマト南蛮漬と海老フライ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●トマト玉ねぎおかつかか和え ●割り干し大根漬 | ポークソテーときのご味噌ソースとだし巻玉子 《赤飯》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●トマト玉ねぎおかつかか和え ●割り干し大根漬 【エネルギー 625Kcal】 | 豚肉の青じそピカタ さばのピリ辛味噌焼 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●きんぴら大根 ●トマト玉ねぎおかつかか和え ●香の物 【糖質 38.1g / タンパク質 34.2g / 586Kcal】 |
| 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) |
|-------|----|--|--|--|
| 10/18 | 月 | <p>酢鶏と揚げ餃子</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●ポテトサラダ ●香の物 | <p>白身魚の野菜蒸し 海老クリームコロッケ 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●ポテトサラダ ●香の物 <p>【エネルギー 587Kcal】</p> | <p>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》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●おからサラダ ●キンピラ大根 ●香の物 <p>【糖質 40.4g / タンパク質 30.4g / 553Kcal】</p> |
| 10/19 | 火 | <p>まぐろと野菜のベーコン炒め 麻婆豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉じゃが ●中華和え ●香の物 | <p>豚肉のソテーゆず胡椒ソースとゆで玉子 《ゆかりごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉じゃが ●中華和え ●香の物 <p>【エネルギー 633Kcal】</p> | <p>鮭のソテータルタルソース 豆腐ステーキひき肉きのごあん 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉大根 ●人参セロリサラダ ●中華和え ●香の物 <p>【糖質 36.7g / タンパク質 35.1g / 555Kcal】</p> |
| 10/20 | 水 | <p>ロースカツカレーソース (低温仕込)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●野菜の煮物 ●生酢 ●佃煮 | <p>鮭の山かけ焼 鶏むね肉のマスタードソース 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●野菜の煮物 ●生酢 ●佃煮 <p>【エネルギー 587Kcal】</p> | <p>豚肉ときのごの玉子炒め まぐろソテーおろしねぎソース 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●野菜の煮物 ●生酢 ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物 <p>【糖質 38.6g / タンパク質 37.9g / 529Kcal】</p> |
| 10/21 | 木 | <p>さばの塩麹焼 レンガ亭コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ミモザサラダ ●ピリ辛こんにやく ●香の物 | <p>豚肉の和風ピカタおろしポン酢かけ 《鶏ごぼうおこわ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ミモザサラダ ●ピリ辛こんにやく ●香の物 <p>【エネルギー 571Kcal】</p> | <p>鶏むね肉のゴマソース ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ミモザサラダ ●白滝の酢の物 ●ピリ辛こんにやく ●香の物 <p>【糖質 31.5g / タンパク質 28.4g / 525Kcal】</p> |
| 10/22 | 金 | <p>鶏の唐揚げと赤魚の塩焼</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜カレー風味 ●青菜のひじき和え ●香の物 | <p>さわらの味噌マヨ焼ときのご野菜ソテー 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜カレー風味 ●青菜のひじき和え ●香の物 <p>【エネルギー 599Kcal】</p> | <p>豚肉のごま照り焼 ブランパン粉入りめかじきフライ 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜カレー風味 ●青菜のひじき和え ●きのこと海老のマリネ ●香の物 <p>【糖質 38.7g / タンパク質 31.5g / 669Kcal】</p> |
| 10/25 | 月 | <p>アジフライタルタルソース 肉野菜炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐と野菜の煮物 ●青菜の錦糸玉子かけ ●香の物 | <p>鶏と野菜のポン酢煮込み&だし巻玉子 《ひじきごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐と野菜の煮物 ●青菜の錦糸玉子かけ ●香の物 <p>【エネルギー 532Kcal】</p> | <p>チキンレモン焼 さわらの味噌チーズ焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐と野菜の煮物 ●大根サラダ ●青菜の錦糸玉子かけ ●香の物 <p>【糖質 34.4g / タンパク質 34.4g / 560Kcal】</p> |
| 10/26 | 火 | <p>ポークステーキおろしソース (低温仕込)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●大根そぼろ煮 ●セロリ漬 | <p>めかじきの野菜おろしポン酢とシュウマイ 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●大根そぼろ煮 ●セロリ漬 <p>【エネルギー 541Kcal】</p> | <p>豚肉となすの香味醤油炒め 目鯛の唐揚げタルタルソース 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●大根そぼろ煮 ●カニカマと胡瓜の辛子酢みそ ●セロリ漬 <p>【糖質 36.2g / タンパク質 34.8g / 671Kcal】</p> |
| 10/27 | 水 | <p>鮭ときのごのバター醤油焼&春巻</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜オーロソース ●切干大根煮 ●香の物 | <p>豆腐ステーキオクラひき肉ソースと唐揚げ 《山菜おこわ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜オーロソース ●切干大根煮 ●香の物 <p>【エネルギー 624Kcal】</p> | <p>鶏むね肉マスタードソース さばの塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜オーロソース ●白和え ●切干大根煮 ●香の物 <p>【糖質 39.6g / タンパク質 39.3g / 546Kcal】</p> |
| 10/28 | 木 | <p>むね肉のやわらかチキンカツマヨチリソース (低温仕込)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●もやしカレー炒め ●佃煮 | <p>さばの塩焼と豚肉野菜炒め 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●もやしカレー炒め ●佃煮 <p>【エネルギー 619Kcal】</p> | <p>ブランパン粉入りヒレカツ 目鯛の照り焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●もやしカレー炒め ●大根サラダ ●香の物 <p>【糖質 39.2g / タンパク質 38.1g / 552Kcal】</p> |
| 10/29 | 金 | <p>白身魚のおろし煮 カニ爪コロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げと野菜の煮物 ●磯ポテト ●香の物 | <p>鶏肉となすの山椒焼&オムレツ 《梅しらすごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げと野菜の煮物 ●磯ポテト ●香の物 <p>【エネルギー 628Kcal】</p> | <p>鶏肉の味噌マヨ焼 さわらの生姜焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●厚揚げと野菜の煮物 ●糸寒天ひじきサラダ ●なすのおろしポン酢 ●香の物 <p>【糖質 32.5g / タンパク質 33.5g / 599Kcal】</p> |
| 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(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。

