



月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
4/1	月	<b>金華さばの西京焼とカニ爪コロッケ</b> ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●青菜ベーコン炒め ●割り干し大根漬	<b>豚肉のピカタ ラタトゥイユ風</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●青菜ベーコン炒め ●割り干し大根漬 【エネルギー 598Kcal】	<b>鶏の味噌チーズ焼</b> <b>たらの野菜中華蒸し</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●青菜ベーコン炒め ●野菜のごま酢和え ●香の物 【糖質 32.0g / エネルギー 473Kcal】
4/2	火	<b>ロースカツ</b> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●糸こんにゃく蓮根キンピラ ●香の物	<b>白身魚の野菜蒸しと唐揚</b> <b>《鶏ごぼうおこわ》</b> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●糸こんにゃく蓮根キンピラ ●香の物 【エネルギー 581Kcal】	<b>豚肉と野菜のカレー炒め</b> <b>さばの塩焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●白和え ●糸こんにゃく大根キンピラ ●香の物 【糖質 37.6g / エネルギー 592Kcal】
4/3	水	<b>まぐろステーキおろしポン酢</b> <b>麻婆豆腐</b> ●がんと野菜の煮物 ●キンピラゴボウ ●佃煮	<b>鶏のソテー甘酢あんかけとオムレツ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●がんと野菜の煮物 ●キンピラゴボウ ●佃煮 【エネルギー 622Kcal】	<b>ブランパン粉入りチキンカツ</b> <b>ホッケの塩焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●がんと野菜の煮物 ●キンピラ大根 ●イカとセロリのピーナツ和え ●香の物 【糖質 37.8g / エネルギー 584Kcal】
4/4	木	<b>鶏肉の香味南蛮漬とシュウマイ</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●玉子わかめ炒め ●たくあん香りし和え	<b>さわらの味噌焼とつくね焼</b> <b>《ゆかり枝豆ごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●玉子わかめ炒め ●たくあん香りし和え 【エネルギー 653Kcal】	<b>豚肉のソテー野菜おろしポン酢</b> <b>鮭の味噌マヨ焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●玉子わかめ炒め ●青菜ひじき和え ●たくあん香りし和え 【糖質 34.3g / エネルギー 614Kcal】
4/5	金	<b>白身魚のハーブピカタ</b> <b>豚肉なすみそ炒め</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●生酢 ●香の物	<b>鶏と大根のオイスター煮ゆで玉子添え</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●生酢 ●香の物 【エネルギー 518Kcal】	<b>鶏肉とキャベツの生姜炒め</b> <b>目鯛の煮付</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●低糖質パスタサラダ ●生酢 ●香の物 【糖質 33.6g / エネルギー 550Kcal】
4/6	土	日替わりメニューはお休みです。		
4/7	日	日替わりメニューはお休みです。		
4/8	月	<b>豚肉と野菜のオイスター炒め</b> <b>海老フライ</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●ひじきとひきわり大豆サラダ ●香の物	<b>目鯛の照焼と貝柱コロッケ</b> <b>《山菜おこわ》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●ひじきとひきわり大豆サラダ ●香の物 【エネルギー 621Kcal】	<b>ブランパン粉入りロースカツ</b> <b>赤魚の塩焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●大根カニカマあんかけ ●ひじきとひきわり大豆サラダ ●香の物 【糖質 36.6g / エネルギー 684Kcal】
4/9	火	<b>めかじきのフライレモンマヨソース</b> <b>肉野菜炒め</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●青菜のごま和え ●佃煮	<b>豚肉と野菜の生姜焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●青菜のごま和え ●佃煮 【エネルギー 533Kcal】	<b>鮭のハーブ焼</b> <b>豆腐ステーキおくらひき肉ソース</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●切干大根サラダ ●青菜のごま和え ●香の物 【糖質 39.1g / エネルギー 591Kcal】
4/10	水	<b>揚げ鶏となすのおろし煮</b> ●蒸し野菜オーロラソース ●青菜錦糸玉子かけ ●セロリ漬	<b>さばのトマトソース焼ときのご野菜ソテー</b> <b>《梅しらすごはん》</b> ●蒸し野菜オーロラソース ●青菜錦糸玉子かけ ●セロリ漬 【エネルギー 500Kcal】	<b>ブランパン粉入りヒレカツ</b> <b>かに玉あんかけ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜オーロラソース ●筑前煮 ●青菜錦糸玉子かけ ●セロリ漬 【糖質 38.4g / エネルギー 515Kcal】
4/11	木	<b>アジのフライと目鯛の照焼</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●卵の花 ●香の物	<b>鶏のソテーゆず胡椒ソースとだし巻玉子</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●卵の花 ●香の物 【エネルギー 643Kcal】	<b>鶏肉の山椒焼</b> <b>さばの味噌煮</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●卵の花 ●もやしとニラのナムル ●香の物 【糖質 37.4g / エネルギー 595Kcal】
4/12	金	<b>豚肉のピリ辛生姜焼と春巻</b> ●肉じゃが ●青菜ひじき和え ●たくあん香りし和え	<b>鮭ときこの味噌バター焼と唐揚おろしポン酢</b> <b>《赤飯》</b> ●肉じゃが ●青菜ひじき和え ●たくあん香りし和え 【エネルギー 644Kcal】	<b>豚肉とピーマン竹の子炒め</b> <b>目鯛の照り焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●豚肉と大根の煮物 ●青菜ひじき和え ●きのご海老マリネ ●たくあん香りし和え 【糖質 34.0g / エネルギー 564Kcal】
4/13	土	日替わりメニューはお休みです。		
4/14	日	日替わりメニューはお休みです。		
4/15	月	<b>さわらと野菜の黒酢あんだし巻玉子付</b> ●ミモザサラダ ●生酢 ●香の物	<b>豚肉ソテーマリネ風とシュウマイ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●ミモザサラダ ●生酢 ●香の物 【エネルギー 641Kcal】	<b>ブランパン粉入りめかじきフライ辛子マヨソース</b> <b>鶏肉のソテーピリ辛おろしポン酢</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●ミモザサラダ ●おくらとイカの和え物 ●生酢 ●香の物 【糖質 35.0g / エネルギー 608Kcal】
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)
4/16	火	<b>チキンカツタルタルソース</b> ●蒸し野菜ごまダレソース ●ひきわり大豆サラダ ●香の物	<b>白身魚のピカタと海老クリームコロッケ</b> <b>《鶏ごぼうおこわ》</b> ●蒸し野菜ごまダレソース ●ひきわり大豆サラダ ●香の物 【エネルギー 647Kcal】	<b>鶏のねぎ塩焼</b> <b>まぐろステーキおろしポン酢</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜ごまダレソース ●ひきわり大豆サラダ ●小松菜じゃこ炒め ●香の物 【糖質 37.7g / エネルギー 644Kcal】
4/17	水	<b>鮭の塩焼と大山鶏コロッケ</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●なすピーマン味噌炒め ●佃煮	<b>豚肉と野菜のカレー炒めとだし巻玉子</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●なすピーマン味噌炒め ●佃煮 【エネルギー 615Kcal】	<b>ブランパン粉入り塩オースカツ</b> <b>ホッケの塩焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●なすピーマン味噌炒め ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【糖質 36.6g / エネルギー 554Kcal】
4/18	木	<b>ヒレカツと麻婆豆腐</b> ●蒸し野菜オーロラソース ●きのこニラの玉子炒め ●香の物	<b>白身魚のソテーおろしポン酢と唐揚げ</b> <b>《ゆかり枝豆ごはん》</b> ●蒸し野菜オーロラソース ●きのこニラの玉子炒め ●香の物 【エネルギー 573Kcal】	<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> ●蒸し野菜オーロラソース ●野菜のごま酢和え ●きのこニラの玉子炒め ●香の物 【糖質 37.3g / エネルギー 637Kcal】
4/19	金	<b>さばのピリ辛トマトソース</b> <b>レンガ亭コロッケ</b> ●筑前煮 ●ミモザサラダ ●香の物	<b>鶏と野菜のレモン黒酢あんかけ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●筑前煮 ●ミモザサラダ ●香の物 【エネルギー 633Kcal】	<b>蒸し豚のミモザソース</b> <b>鮭のバター醤油焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●筑前煮 ●ミモザサラダ ●ひじきサラダ ●香の物 【糖質 33.3g / エネルギー 669Kcal】
4/20	土	 <b>日替わりメニューはお休みです。</b> 		
4/21	日	 <b>日替わりメニューはお休みです。</b> 		
4/22	月	<b>鶏肉の竜田揚げのごソースとオムレツ</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●生酢 ●香の物	<b>さばのピリ辛味噌煮ときのご野菜ソテー</b> <b>《梅しらすごはん》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●生酢 ●香の物 【エネルギー 552Kcal】	<b>鶏肉の甘酢あんかけ</b> <b>赤魚の塩焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●生酢 ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 37.4g / エネルギー 483Kcal】
4/23	火	<b>黒むつの西京焼とメンチカツ</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●キンピラゴボウ ●佃煮	<b>豚肉と野菜の生姜焼とだし巻玉子</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●キンピラゴボウ ●佃煮 【エネルギー 582Kcal】	<b>豚肉の味噌漬焼</b> <b>豆腐ステーキきのごおろしあん</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●キンピラ大根 ●ひきわり大豆サラダ ●香の物 【糖質 38.8g / エネルギー 577Kcal】
4/24	水	<b>ハンバーグナポリタン添え</b> ●野菜の煮物 ●なすのおろしポン酢 ●香の物	<b>鮭の南蛮漬とシュウマイ</b> <b>《山菜おこわ》</b> ●野菜の煮物 ●なすのおろしポン酢 ●香の物 【エネルギー 585Kcal】	<b>鶏肉のハーブ焼</b> <b>さばの味噌煮</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●野菜の煮物 ●白滝カレー炒め ●なすのおろしポン酢 ●香の物 【糖質 36.1g / エネルギー 530Kcal】
4/25	木	<b>まぐろの竜田揚げと豚肉野菜炒め</b> ●蒸し野菜和風ドレッシング ●ピリ辛コンニャク ●香の物	<b>鶏と野菜のポン酢煮込めで玉子付</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜和風ドレッシング ●ピリ辛コンニャク ●香の物 【エネルギー 572Kcal】	<b>ブランパン粉入りヒレカツ</b> <b>鮭のムニエルタルタルソース</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜和風ドレッシング ●ひきわり大豆サラダ ●ピリ辛コンニャク ●香の物 【糖質 38.9g / エネルギー 544Kcal】
4/26	金	<b>酢鶏とアジフライ</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●もやしとニラの和え物 ●香の物	<b>めかじきと野菜のオイスター炒めとつくね焼</b> <b>《赤飯》</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●もやしとニラの和え物 ●香の物 【エネルギー 573Kcal】	<b>鶏肉と野菜のカレー炒め</b> <b>めだいの生姜煮</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひじきオクラの和え物 ●もやしとニラの和え物 ●香の物 【糖質 36.6g / エネルギー 566Kcal】
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。

