



月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
10/16	火	油淋鶏とさんま煮付 ●蒸し野菜カレー風味 ●青菜ひじき和え ●香の物	鮭の山かけ焼と豚ヒレスパイス焼 《赤飯》 ●蒸し野菜カレー風味 ●青菜ひじき和え ●香の物 【エネルギー 638Kcal】	鶏肉ときのこのバター醤油焼 めだいの照り焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜カレー風味 ●青菜ひじき和え ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【糖質 30.1g / エネルギー 549Kcal】
10/17	水	さばのピリ辛味噌煮とレングア亭コロッケ ●野菜の煮物 ●生酢 ●佃煮	豚の生姜焼玉ねぎソースだし巻玉子付 《十六穀入りごはん》 ●野菜の煮物 ●生酢 ●佃煮 【エネルギー 595Kcal】	豚肉のピカタ まぐろのソテーおろし葱ソース 《十六穀入りごはん》 ●野菜の煮物 ●生酢 ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物 【糖質 38.2g / エネルギー 546Kcal】
10/18	木	黒酢入り酢豚 ●蒸し野菜ごまドレッシング ●大根そぼろ煮 ●セロリ漬	めだいの生姜煮と肉野菜炒め 《梅しらすごはん》 ●蒸し野菜ごまドレッシング ●大根そぼろ煮 ●セロリ漬 【エネルギー 605Kcal】	豆腐ステーキひき肉きのこあん 鮭のソテータルタルソースがけ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ごまドレッシング ●大根そぼろ煮 ●カニマと胡瓜の辛子酢味噌和え ●セロリ漬 【糖質 38.0g / エネルギー 568Kcal】
10/19	金	アジフライと肉野菜炒め ●豆腐と野菜の煮物 ●青菜の錦糸玉子がけ ●たくあんの香りし和え	鶏となすの山椒焼とオムレツ 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●青菜の錦糸玉子がけ ●たくあんの香りし和え 【エネルギー 605Kcal】	ブランパン粉入りピレカツ 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●低糖質パスタサラダ ●青菜の錦糸玉子がけ ●たくあんの香りし和え 【糖質 38.2g / エネルギー 480Kcal】
10/20	土	日替わりメニューはお休みです。		
10/21	日	日替わりメニューはお休みです。		
10/22	月	チキンカツタルタルソース ●蒸し野菜人参ドレッシング ●キンピラゴボウ ●香の物	豆腐のステーキピリ辛味と唐揚 《山菜おこわ》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●キンピラゴボウ ●香の物 【エネルギー 591Kcal】	蒸し鶏のごまソース さばの味噌煮 《十六穀入りごはん》 ●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 【糖質 35.2g / エネルギー 613Kcal】
10/23	火	白身魚のおろし煮とカニ爪コロッケ ●肉じゃが ●ひきわり大豆サラダ ●割り干し大根漬	豚肉のしそ入りピカタときのこのソテー 《十六穀入りごはん》 ●肉じゃが ●ひきわり大豆サラダ ●割り干し大根漬 【エネルギー 581Kcal】	ブランパン粉入りめかじきフライ 豚肉のごま照り焼 《十六穀入りごはん》 ●豚肉と大根の煮物 ●人参セロリサラダ ●ひきわり大豆サラダ ●香の物 【糖質 37.4g / エネルギー 680Kcal】
10/24	水	豚の生姜焼と海老フライ ●蒸し野菜オーロソース ●切干大根煮 ●香の物	白身魚の野菜蒸しと海老クリームコロッケ 《ゆかり枝豆ごはん》 ●蒸し野菜オーロソース ●切干大根煮 ●香の物 【エネルギー 595Kcal】	鶏肉となすの山椒焼 ホツケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロソース ●白和え ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 36.8g / エネルギー 495Kcal】
10/25	木	黒むつの西京焼と大山鶏コロッケ ●ミモザサラダ ●ピリ辛こんにやく ●香の物	鶏肉と野菜のポン酢煮込ゆで玉子入り 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●ピリ辛こんにやく ●香の物 【エネルギー 581Kcal】	豚肉のソテーきのこのソース ブランパン粉入りアジのフライ 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●白滝の酢の物 ●ピリ辛こんにやく ●香の物 【糖質 33.7g / エネルギー 621Kcal】
10/26	金	鶏肉となすのみぞれ煮 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●里芋のそぼろ煮 ●香の物	白身魚の味噌パン粉焼とだし巻玉子 《ひじきごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●里芋のそぼろ煮 ●香の物 【エネルギー 603Kcal】	チキンレモン焼 目鯛の唐揚タルタルソース 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●大根のそぼろ煮 ●中華和え ●香の物 【糖質 38.5g / エネルギー 669Kcal】
10/27	土	日替わりメニューはお休みです。		
10/28	日	日替わりメニューはお休みです。		
10/29	月	鮭ときのこのバター醤油焼 & 春巻 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●切干大根サラダ ●佃煮	豚肉のソテー野菜添えゆず胡椒ソース 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●切干大根サラダ ●佃煮 【エネルギー 636Kcal】	さわらの照り焼 豚肉ときのこの玉子炒め 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●もやしカレー炒め ●切干大根サラダ ●香の物 【糖質 36.0g / エネルギー 598Kcal】
10/30	火	ハンバーグと海老フライ ●厚揚と野菜の煮物 ●ひじきサラダ ●香の物	鮭のコチュジャン蒸し焼とシュウマイ 《鶏ごぼうおこわ》 ●厚揚と野菜の煮物 ●ひじきサラダ ●香の物 【エネルギー 563Kcal】	ブランパン粉入りチキンカツ さばの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●厚揚と野菜の煮物 ●なすのおろしポン酢 ●ひじきサラダ ●香の物 【糖質 38.6g / エネルギー 643Kcal】
10/30	水	さんまのフライタルタルソース ●がんもと野菜の煮物 ●生酢 ●香の物	鶏肉ときのこのバター醤油焼ゆで玉子付 《十六穀入りごはん》 ●がんもと野菜の煮物 ●生酢 ●香の物 【エネルギー 572Kcal】	豚肉の野菜中華蒸し めだいの味噌チーズ焼 《十六穀入りごはん》 ●がんもと野菜の煮物 ●白滝カレー炒め ●生酢 ●香の物 【糖質 32.8g / エネルギー 573Kcal】
価格		500円(税込)	500円(税込)	650円(税込)

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。

