



月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
5/1	火	海老ステーキカツタルソース ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●ひきわり大豆サラダ ●佃煮	竹の子と豚肉のオイスター炒めとオムレツ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●ひきわり大豆サラダ ●佃煮 【エネルギー 639Kcal】	ブランパン粉入りロースカツ 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 ●ひきわり大豆サラダ ●白滝入り酢の物 ●香の物 【糖質 35.9g / エネルギー 637Kcal】
5/2	水	豚の生姜焼と春巻 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●生酢 ●香の物	目鯛の照り焼と唐揚げ、だし巻玉子 《赤飯》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●生酢 ●香の物 【エネルギー 613Kcal】	鶏の梅肉風味ソテー かれいのピカタ風 《十六穀入りごはん》 ●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 38.8g / エネルギー 531Kcal】
5/3	木	日替わりメニューはお休みです。		
5/4	金	日替わりメニューはお休みです。		
5/5	土	日替わりメニューはお休みです。		
5/6	日	日替わりメニューはお休みです。		
5/7	月	鮭のおろしポン酢と麻婆なす ●筑前煮 ●青菜玉子和え ●胡瓜のザーサイ和え	鶏とときのこのバター醤油焼ゆで玉子付 《十六穀入りごはん》 ●筑前煮 ●青菜玉子和え ●胡瓜のザーサイ和え 【エネルギー 624Kcal】	ミートローフおろしポン酢 ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●筑前煮 ●青菜玉子和え ●トマト玉ねぎおおかか和え ●胡瓜のザーサイ和え 【糖質 35.8g / エネルギー 497Kcal】
5/8	火	チキンカツタルソース ●蒸し野菜ごま味噌和え ●切干大根サラダ ●うずら煮豆	白身魚のチリソースときのこ野菜ソテー 《グリーンピースごはん》 ●蒸し野菜ごま味噌和え ●切干大根サラダ ●うずら煮豆 【エネルギー 568Kcal】	豚肉のピカタ まぐろの生姜焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ごま味噌和え ●切干大根サラダ ●青菜もやしナムル ●香の物 【糖質 34.6g / エネルギー 566Kcal】
5/9	水	さばのみりん干しと海老フライ ●厚揚げオクラひき肉の煮物 ●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物	塩豚のミモザソースとシュウマイ 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げオクラひき肉の煮物 ●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物 【エネルギー 644Kcal】	蒸し鶏ごまソース めだいの照り焼 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げオクラひき肉の煮物 ●トマトひじきサラダ ●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物 【糖質 31.9g / エネルギー 609Kcal】
5/10	木	豚肉玉子青菜炒めとカニ爪コロッケ ●がんと野菜の煮物 ●キンピラゴボウ ●香の物	さばの粕漬と豚肉なす味噌炒め 《鶏ごぼうおこわ》 ●がんと野菜の煮物 ●キンピラゴボウ ●香の物 【エネルギー 608Kcal】	ブランパン粉入りめかじきフライ かに玉あかけ 《十六穀入りごはん》 ●がんと野菜の煮物 ●キンピラ大根 ●青菜のごま和え ●香の物 【糖質 34.8g / エネルギー 535Kcal】
5/11	金	ヒレカツと赤魚の塩焼 ●ミモザサラダ ●切干大根煮 ●たくあん香りとえ	鶏の山椒焼と貝柱コロッケ 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●切干大根煮 ●たくあん香りとえ 【エネルギー 625Kcal】	豆腐ステーキおくらひき肉ソース さばの味噌煮 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●糸寒天サラダ ●切干大根煮 ●たくあん香りとえ 【糖質 35.7g / エネルギー 565Kcal】
5/12	土	日替わりメニューはお休みです。		
5/13	日	日替わりメニューはお休みです。		
5/14	月	油淋鶏とさばの塩焼 ●高野豆腐と野菜の炊き合わせ ●なすのおろしポン酢 ●割り干し大根漬	鮭の南蛮漬とシュウマイ 《梅しらすごはん》 ●高野豆腐と野菜の炊き合わせ ●なすのおろしポン酢 ●割り干し大根漬 【エネルギー 602Kcal】	竹の子と豚肉のオイスター炒め さわらの幽庵焼 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の炊き合わせ ●ひじき煮 ●なすのおろしポン酢 ●香の物 【糖質 36.2g / エネルギー 561Kcal】
5/15	火	めかじきフライと鶏の照り焼 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●ピリ辛こんにゃく ●セロリ漬	豚の野菜蒸しゆず酢あかけとだし巻玉子 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●ピリ辛こんにゃく ●セロリ漬 【エネルギー 640Kcal】	チキンレモン焼 黒むつ西京焼 《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 ●ピリ辛こんにゃく ●セロリ漬 【糖質 38.8g / エネルギー 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)
5/16	水	<p>ロースカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉じゃがカレー風味 ●ひきわり大豆サラダ ●香の物 	<p>豆腐ステーキと目鯛の照り焼 《山菜おこわ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉じゃがカレー風味 ●ひきわり大豆サラダ ●香の物 <p>【エネルギー 606Kcal】</p>	<p>鶏のマヨポン酢焼 ホツケの塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉大根カレー風味 ●ひきわり大豆サラダ ●キンピラ大根 ●香の物 <p>【糖質 38.8g / エネルギー 588Kcal】</p>
5/17	木	<p>さわらのカレーマヨ焼 海老クリームコロッケ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐と野菜の煮物 ●生酢 ●佃煮 	<p>鶏とエリンギの塩煮とオムレツ 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐と野菜の煮物 ●生酢 ●佃煮 <p>【エネルギー 595Kcal】</p>	<p>塩豚の蒸し煮ミモザソース 鮭の味噌パン粉焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐と野菜の煮物 ●生酢 ●大根サラダ ●香の物 <p>【糖質 39.2g / エネルギー 646Kcal】</p>
5/18	金	<p>揚げ鶏となすのおろし煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜カレー風味 ●もやしニラ玉子炒め ●香の物 	<p>まぐろステーキ野菜おろしポン酢とゆで玉子 《ゆかりごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜カレー風味 ●もやしニラ玉子炒め ●香の物 <p>【エネルギー 557Kcal】</p>	<p>ブランパン粉入りヒレカツ 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜カレー風味 ●もやしニラ玉子炒め ●胡瓜カニカマの酢の物 ●香の物 <p>【糖質 36.0g / エネルギー 508Kcal】</p>
5/21	月	<p>鮭の塩焼とメンチカツ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●がんもと野菜の煮物 ●生酢 ●佃煮 	<p>豚肉のコチュジャン焼とだし巻玉子 《赤飯》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●がんもと野菜の煮物 ●生酢 ●佃煮 <p>【エネルギー 634Kcal】</p>	<p>鶏肉のピリ辛焼 たらしのピカタ 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●がんもと野菜の煮物 ●パスタサラダ ●生酢 ●香の物 <p>【糖質 36.7g / エネルギー 543Kcal】</p>
5/22	火	<p>ヒレカツと麻婆豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●中華和え ●香の物 	<p>めかじきと野菜のオイスター焼 シュウマイ唐揚げ 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●中華和え ●香の物 <p>【エネルギー568Kcal】</p>	<p>豚肉と厚揚げのチャンプル まぐろソテーおろしポン酢 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●大根そぼろ煮 ●中華和え ●香の物 <p>【糖質 34.4g / エネルギー 556Kcal】</p>
5/23	水	<p>めかじきのおろしポン酢 豚肉なすピーマン味噌炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉じゃがカレー風味 ●なすのおろしポン酢 ●香の物 	<p>鶏のソテーピリ辛おろしポン酢ゆで玉子付 《グリーンピースごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉じゃがカレー風味 ●なすのおろしポン酢 ●香の物 <p>【エネルギー 570Kcal】</p>	<p>ブランパン粉入りチキンカツ めだいの照り焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉大根カレー風味 ●白滝サラダ ●なすのおろしポン酢 ●香の物 <p>【糖質 37.5g / エネルギー 637Kcal】</p>
5/24	木	<p>鶏の竜田揚とさばの味噌煮</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜オーロソース ●ひじきとひきわり大豆サラダ ●佃煮 	<p>さわらの照焼カレー風味と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"> ●蒸し野菜オーロソース ●ひじきとひきわり大豆サラダ ●佃煮 <p>【エネルギー 614Kcal】</p>	<p>ポークソテー生姜ソース ホツケの塩焼 《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 ●青菜と海老の玉子炒め ●ひじきとひきわり大豆サラダ ●香の物 <p>【糖質 36.4g / エネルギー 531Kcal】</p>
5/25	金	<p>ハンバーグデミソース さんまの唐揚薬味ソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐と野菜の煮物 ●キンピラゴボウ ●たくあん香りและ 	<p>ポークソテーきのこみソースとだし巻玉子 《梅しらすごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐と野菜の煮物 ●キンピラゴボウ ●たくあん香りและ <p>【エネルギー 607Kcal】</p>	<p>豆腐ステーキおくらひき肉ソース 赤魚の粕漬焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●豆腐と野菜の煮物 ●キンピラ大根 ●わかめカニカマサラダ ●たくあん香りและ <p>【糖質 36.1g / エネルギー 474Kcal】</p>
5/28	月	<p>黒酢入り酢豚とシュウマイ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●青菜玉子炒め ●佃煮 	<p>白身魚のおろし煮と豚ヒレスライス焼 《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 ●青菜玉子炒め ●佃煮 <p>【エネルギー 552Kcal】</p>	<p>蒸し鶏と野菜のごま味噌ダレ さわらのハーブピカタ 《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 ●切干大根サラダ ●青菜玉子炒め ●香の物 <p>【糖質 38.8g / エネルギー 633Kcal】</p>
5/29	火	<p>さわらのムニエルバター醤油 海老フライ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜ゴマドレッシング ●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物 	<p>豚肉のピカタと鮭の塩焼き 《鶏ごぼうおこわ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜ゴマドレッシング ●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物 <p>【エネルギー 643Kcal】</p>	<p>ブランパン粉入りヒレカツ 鮭のバター醤油焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●蒸し野菜ゴマドレッシング ●トマトひじきサラダ ●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物 <p>【糖質 38.6g / エネルギー 592Kcal】</p>
5/30	水	<p>チキンカツタルタルソース</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ミモザサラダ ●ひじき煮 ●セロリ漬 	<p>黒むつ西京焼と豚肉野菜炒め 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ミモザサラダ ●ひじき煮 ●セロリ漬 <p>【エネルギー 611Kcal】</p>	<p>鶏のマヨマスタード焼 さばの塩焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ミモザサラダ ●キャベツザーサイ炒め ●ひじき煮 ●セロリ漬 <p>【糖質 31.7g / エネルギー 570Kcal】</p>
5/31	木	<p>まぐろ南蛮漬と野菜豆腐</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉じゃが ●なすのおろしポン酢 ●香の物 	<p>生姜風味の照り焼チキンとオムレツ 《山菜おこわ》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉じゃが ●なすのおろしポン酢 ●香の物 <p>【エネルギー 630Kcal】</p>	<p>豚肉ときのこのオイスター炒め さわらの粕漬焼 《十六穀入りごはん》</p> <ul style="list-style-type: none"> ●肉大根 ●人参とセロリのサラダ ●なすのおろしポン酢 ●香の物 <p>【糖質 37.2g / エネルギー 529Kcal】</p>
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。

