



健康食卓 いしや 2022年5月 前半 献立メニュー



月 日	曜日	Aランチ	Bランチ	Cランチ(糖質オフ)
5/2	月	さわらの味噌マヨ焼と海老フライ ●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 ●香の物	竹の子と豚肉のオイスター炒めとだし巻玉子 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●青菜ベーコン炒め ●ピリ辛こんにゃく ●香の物	蒸し鶏のごまソースがけ ホッケの塩焼 《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 ●香の物 【糖質 34.9g / タンパク質 30.2g / 519Kcal】
5/6	金	ロースカツ ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひじき煮 ●トマト玉ねぎおかか和え ●うずら煮豆	白身魚のチリソースときのご野菜ソテー 《山菜おこわ》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひじき煮 ●トマト玉ねぎおかか和え ●うずら煮豆	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》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひじき煮 ●トマト玉ねぎおかか和え ●香の物 【糖質 39.0g / タンパク質 35.6g / 486Kcal】
5/9	月	鮭のおろしポン酢と麻婆豆腐 ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●ポテトサラダ ●春雨サラダ ●佃煮(昆布)	鶏とエリンギの塩煮&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 ●ポテトサラダ ●春雨サラダ ●佃煮(昆布)	鶏肉のマヨボン酢焼 さばの味噌煮 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●おからサラダ ●白滝サラダ ●香の物 【糖質 36.1g / タンパク質 30.9g / 594Kcal】
5/10	火	酢鶏とゆで玉子 ●厚揚げとオクラのひき肉煮 ●トマトひじき煮 ●切干大根煮 ●香の物	さばのピリ辛七味焼と牛肉野菜炒め 《梅しらすごはん》 ●厚揚げとオクラのひき肉煮 ●トマトひじき煮 ●切干大根煮 ●香の物	豚肉の野菜おろしポン酢 鮭の明太マヨ焼 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げとオクラのひき肉煮 ●トマトひじき煮 ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 33.5g / タンパク質 46.8g / 688Kcal】
5/11	水	まぐろフライと軟骨つくね野菜あん ●蒸し野菜大根ドレッシング ●パスタサラダ ●生酢 ●香の物	豚肉と野菜の甘酢炒めとシュウマイ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●パスタサラダ ●生酢 ●香の物	チキンレモン焼 さわらの生姜煮 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●低糖パスタサラダ ●生酢 ●香の物 【糖質 36.0g / タンパク質 31.5g / 514Kcal】
5/12	木	豚のチンジャオ風とシュウマイ ●豆腐と野菜の煮物 ●なすの辛子酢味噌和え ●蓮根サラダ ●香の物	目鯛の照り焼と唐揚げ 《赤飯》 ●豆腐と野菜の煮物 ●なすの辛子酢味噌和え ●蓮根サラダ ●香の物	豚肉の生姜ソース ブランパン粉入りめかじきのフライ 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●なすの辛子酢味噌和え ●大根サラダ ●香の物 【糖質 36.9g / タンパク質 33.3g / 504Kcal】
5/13	金	さばの塩焼と春巻 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●マカロニサラダ ●青菜玉子炒め ●たくあん香りと和え	鶏の野菜蒸し柚子酢あんとしら巻玉子 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●マカロニサラダ ●青菜玉子炒め ●たくあん香りと和え	鶏むねとブロッコリーのマヨマスタードソース 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●大根サラダ ●青菜玉子炒め ●たくあん香りと和え 【糖質 32.8g / タンパク質 37.8g / 466Kcal】
5/16	月	チキン南蛮タルタルソース ●さつま揚げと野菜の煮物 ●ひじき煮 ●胡瓜と海老の和え物 ●香の物	さわらの照り焼きと海老クリームコロッケ 《ゆかりごはん》 ●さつま揚げと野菜の煮物 ●ひじき煮 ●胡瓜と海老の和え物 ●香の物	豚肉のトマトチーズ焼 まぐろと野菜の生姜焼 《十六穀入りごはん》 ●油揚げと野菜の煮物 ●ひじき煮 ●胡瓜と海老の和え物 ●香の物 【糖質 35.0g / タンパク質 43.7g / 619Kcal】
5/17	火	目鯛の照り焼とレンガ亭コロッケ ●蒸し野菜オーロソース ●青菜と海老の玉子炒め ●切干大根煮 ●佃煮(柴漬キクラゲ)	ヒレカツと麻婆なす 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロソース ●青菜と海老の玉子炒め ●切干大根煮 ●佃煮(柴漬キクラゲ)	ブランパン粉入りチキンカツマヨチリソース さばの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロソース ●青菜と海老の玉子炒め ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 39.1g / タンパク質 34.2g / 737Kcal】
5/18	水	豚のマヨマスタード焼と赤魚の塩焼 ●がんもどきと野菜の煮物 ●もやしと青菜のナムル ●生酢 ●香の物	銀ヒラス西京漬と海老フライ 《鶏ごぼうおこわ》 ●がんもどきと野菜の煮物 ●もやしと青菜のナムル ●生酢 ●香の物	豚肉キムチ炒め 鮭の味噌チーズ焼 《十六穀入りごはん》 ●がんもどきと野菜の煮物 ●もやしと青菜のナムル ●生酢 ●香の物 【糖質 32.7g / タンパク質 33.3g / 534Kcal】
価格		500円(税込)	500円(税込)	650円(税込)



健康食卓 **いしや** 2022年 5月 後半 献立メニュー



月 日	曜日	Aランチ	Bランチ	Cランチ(糖質オフ)
5/19	木	揚げかじきの七味生姜ソース 麻婆豆腐 ●ミモザサラダ ●筑前煮 ●キャベツザーサイ炒め ●香の物	鶏と野菜のポン酢煮込ゆで玉子付 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●筑前煮 ●キャベツザーサイ炒め ●香の物	鶏肉のピリ辛焼 ほきのピカタ 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●筑前煮 ●キャベツザーサイ炒め ●香の物 【糖質 36.7g / タンパク質 35.2g / 615Kcal】
5/20	金	チキンレモン焼と春巻 ●肉じゃがカレー風味 ●春雨サラダ ●青菜コーン炒め ●香の物	鮭のバター醤油焼 豚肉なす味噌炒め 《ひじきごはん》 ●肉じゃがカレー風味 ●春雨サラダ ●青菜コーン炒め ●香の物	豚肉のチンジャオ風 目鯛の生姜煮 《十六穀入りごはん》 ●豚肉と野菜のカレー風味 ●白滝サラダ ●青菜コーン炒め ●香の物 【糖質 36.6g / タンパク質 31.6g / 524Kcal】
5/23	月	さわらのバター醤油焼 大山鶏コロッケ ●蒸し野菜大根ドレッシング ●里芋そぼろ煮 ●生酢 ●佃煮	豚肉のコチュジャン焼とだし巻玉子 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●里芋そぼろ煮 ●生酢 ●佃煮	鶏むね肉のマヨマスタードソース 豆腐ステーキオクラひき肉ソース 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●なすとピーマンの味噌炒め ●生酢 ●香の物 【糖質 38.2g / タンパク質 39.2g / 511Kcal】
5/24	火	ハンバーグきのこソース ●豆腐と野菜の煮物 ●きんぴらごぼう ●わかめカニカマサラダ ●豆昆布	目鯛の照り焼と豆腐ステーキ 《山菜おこわ》 ●豆腐と野菜の煮物 ●きんぴらごぼう ●わかめカニカマサラダ ●豆昆布	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》 ●豆腐と野菜の煮物 ●きんぴら大根 ●わかめカニカマサラダ ●香の物 【糖質 38.5g / タンパク質 34.2g / 45.2Kcal】
5/25	水	白身魚のピカタと海老フライ ●蒸し野菜人参ドレッシング ●切干大根煮 ●青菜ベーコン炒め ●香の物	鶏むね肉の南蛮ソース 海老クリームコロッケ 《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 ●青菜ベーコン炒め ●香の物	蒸し鶏と野菜のごま味噌ダレ さばの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●大根と油揚げ ●青菜ベーコン炒め ●香の物 【糖質 35.7g / タンパク質 30.7g / 544Kcal】
5/26	木	チキンカツタルタルソース ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●ひじき煮 ●香の物	さばの塩焼と軟骨つくねあんかけ 《梅しらすごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●ひじき煮 ●香の物	豚肉と野菜のオイスター炒め さわらの照り焼 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 35.0g / タンパク質 34.4g / 504Kcal】
5/27	金	鮭のおろしポン酢と豚肉野菜炒め ●肉じゃが ●マカロニサラダ ●なすおろしポン酢 ●佃煮	豚肉の生姜ソースと麻婆なす 《十六穀入りごはん》 ●肉じゃが ●マカロニサラダ ●なすおろしポン酢 ●佃煮	鶏肉の黒胡椒焼 ブランパン粉入りかじきのフライの辛子マヨ 《十六穀入りごはん》 ●豚肉と大根の煮物 ●おからサラダ ●なすおろしポン酢 ●香の物 【糖質 34.8g / タンパク質 30.7g / 639Kcal】
5/30	月	メンチカツと赤魚の塩焼 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●オクラとツナの和え ●生酢 ●割り干し大根漬	銀ヒラスの西京焼と豚ヒレスパイス焼 《赤飯》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●オクラとツナの和え ●生酢 ●割り干し大根漬	豚肉と厚揚げ野菜炒め 鮭のポン酢焼 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●オクラとツナの和え物 ●生酢 ●香の物 【糖質 31.7g / タンパク質 32.9g / 511Kcal】
5/31	火	いわしフライとシュウマイ ●蒸し野菜ごまドレッシング ●ポテトサラダ ●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物	ごま風味の照り焼チキンとだし巻玉子 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ごまドレッシング ●ポテトサラダ ●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物	ブランパン粉入りチキンカツタルタルソース ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ごまドレッシング ●大根サラダ ●切干大根と胡瓜のピリ辛炒め ●香の物 【糖質 39.6g / タンパク質 32.2g / 701Kcal】
価格		500円(税込)	500円(税込)	650円(税込)

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。

Bランチ

日替わりのおかずと共に、日替わりのごはん200g（雑穀入りごはん、おこわ、炊き込みごはんなど）をお楽しみいただけるお弁当です。

Cランチ(糖質オフ)

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。

