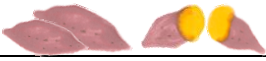




月 日	曜日	Aランチ	Bランチ	Cランチ(糖質オフ)
11/16	火	<b>酢鶏とさわらの照り焼カレー風味</b> ●蒸し野菜オーロソース ●ひじき煮 ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物	<b>さばのピリ辛トマトソース 大山鶏コロッケ 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜オーロソース ●ひじき煮 ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物	<b>豚肉のチンジャオ風 ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜オーロソース ●ひじき煮 ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物 【糖質 36.7g / タンパク質 29.8g / 513Kcal】
11/17	水	<b>さんまのフライタルタルソース</b> ●蒸し野菜ごま味噌かけ ●切干大根煮 ●卵の花 ●香の物	<b>鶏の野菜蒸しとさわらの竜田揚 《梅しらすごはん》</b> ●蒸し野菜ごま味噌かけ ●切干大根煮 ●卵の花 ●香の物	<b>鶏肉のスパイシー焼 ぶりのバター醤油焼 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜ごま味噌かけ ●切干大根煮 ●卵の花 ●香の物 【糖質 36.7g / タンパク質 36.6g / 697Kcal】
11/18	木	<b>ヒレカツと麻婆なす</b> ●がんもと野菜の煮物 ●マカロニサラダ ●きのこ海老のマリネ ●佃煮(昆布)	<b>白身魚のおろし煮と唐揚 《十六穀入りごはん》</b> ●がんもと野菜の煮物 ●マカロニサラダ ●きのこ海老のマリネ ●佃煮(昆布)	<b>豚肉の味噌マヨ焼 豆腐ステーキのこあんかけ 《十六穀入りごはん》</b> ●がんもと野菜の煮物 ●白滝サラダ ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【糖質 35.8g / タンパク質 33.7g / 627Kcal】
11/19	金	<b>白身魚のナッツ入りピカタと海老フライ</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●わかめカニカマサラ ●ポテトサラダ ●香の物	<b>豚肉と野菜のカレー炒めとゆで玉子 《赤飯》</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●わかめカニカマサラ ●ポテトサラダ ●香の物	<b>チキンソーダタルタルソース かじきの七味生姜焼 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●わかめカニカマサラ ●おからサラダ ●香の物 【糖質 38.6g / タンパク質 38.2g / 573Kcal】
11/22	月	<b>鶏肉となすの山椒焼 &amp; 春巻</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●切干大根煮 ●小松菜じゃこ炒め ●香の物	<b>鮭のトマト南蛮漬とオムレツ 《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●切干大根煮 ●小松菜じゃこ炒め ●香の物	<b>ブランパン粉入りヒレカツ 目鯛の生姜煮 《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●切干大根煮 ●小松菜じゃこ炒め ●香の物 【糖質 38.7g / タンパク質 36.0g / 485Kcal】
11/23	火	 <b>日替わりメニューはお休みです。</b>		
11/24	水	<b>さばの塩焼とレンガ亭コロッケ</b> ●ミモザサラダ ●生酢 ●蓮根梅風味キンピラ ●香の物	<b>鶏のごまマヨ焼ときのご野菜炒め 《ゆかりごはん》</b> ●ミモザサラダ ●生酢 ●蓮根梅風味キンピラ ●香の物	<b>鶏肉と人参エリンギの塩煮 さわらの明太マヨ焼 《十六穀入りごはん》</b> ●ミモザサラダ ●生酢 ●大根梅風味キンピラ ●香の物 【糖質 32.7g / タンパク質 31.0g / 649Kcal】
11/25	木	<b>黒酢入り酢豚とシュウマイ</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●マカロニサラダ ●わかめ玉子炒め ●佃煮(昆布)	<b>まぐろの南蛮漬と鶏つくね 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●マカロニサラダ ●わかめ玉子炒め ●佃煮(昆布)	<b>やわらかロースカツ 赤魚の塩焼 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●キンピラ大根 ●わかめ玉子炒め ●香の物 【糖質 39.0g / タンパク質 33.5g / 568Kcal】
11/26	金	<b>さわらと野菜の黒酢あんかけ 大山鶏コロッケ</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●白和え ●春雨サラダ ●割り干し大根漬	<b>豚肉のピカタとシュウマイ 《鶏ごぼうおこわ》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●白和え ●春雨サラダ ●割り干し大根漬	<b>鶏となすの山椒焼 さばの味噌煮 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●白和え ●白滝サラダ ●香の物 【糖質 36.7g / タンパク質 31.2g / 578Kcal】
11/29	月	<b>チキン南蛮タルタルソース</b> ●里芋とこんにやくの煮物 ●三色ナムル ●ひじき煮 ●うずら煮豆	<b>目鯛の照り焼と肉野菜炒め 《十六穀入りごはん》</b> ●里芋とこんにやくの煮物 ●三色ナムル ●ひじき煮 ●うずら煮豆	<b>豚肉のしそ入り和風ピカタ 鮭のムニエルマトバジルソース 《十六穀入りごはん》</b> ●長芋とこんにやくの煮物 ●三色ナムル ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 39.5g / タンパク質 34.1g / 586Kcal】
11/30	火	<b>アジフライとオムレツ</b> ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●ポテトサラダ ●青菜のひじき和え ●香の物	<b>鶏肉の甘酢あんとはたけ青菜炒め 《ひじきごはん》</b> ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●ポテトサラダ ●青菜のひじき和え ●香の物	<b>鶏肉のねぎ塩焼 まぐろのトマトチーズ焼 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●低糖質パスタサラダ ●青菜のひじき和え ●香の物 【糖質 36.4g / タンパク質 31.4g / 659Kcal】
価格		<b>500円(税込)</b>	<b>500円(税込)</b>	<b>650円(税込)</b>



月 日	曜日	Aランチ	Bランチ	Cランチ(糖質オフ)
12/1	水	<b>煮込みハンバーグと海老フライ</b> ●さつま揚げと野菜の煮物 ●大根カニカマあんかけ ●卵の花 ●香の物	<b>白身魚の甘酢炒めと唐揚げ</b> 《十六穀入りごはん》 ●さつま揚げと野菜の煮物 ●大根カニカマあんかけ ●卵の花 ●香の物	<b>豚肉の味噌チーズ焼</b> <b>豆腐ステーキオクラひき肉ソース</b> 《十六穀入りごはん》 ●油揚げと野菜の煮物 ●大根カニカマあんかけ ●卵の花 ●香の物 【糖質 36.2g / タンパク質 36.0g / 641Kcal】
12/2	木	<b>ぶりの味噌マヨ焼と麻婆豆腐</b> ●肉じゃが ●ひじき煮 ●野菜のごま酢和え ●香の物	<b>豚肉と野菜のチャンチャン風とシュウマイ</b> 《山菜おこわ》 ●肉じゃが ●ひじき煮 ●野菜のごま酢和え ●香の物	<b>ブランパン粉入りチキンカツタルソース</b> <b>さばの塩焼</b> 《十六穀入りごはん》 ●野菜の煮物 ●ひじき煮 ●野菜のごま酢和え ●香の物 【糖質 37.6g / タンパク質 33.2g / 659Kcal】
12/3	金	<b>チキンカツタルソース</b> ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●きんぴら大根 ●白和え ●香の物	<b>まぐろと野菜の中華風とオムレツ</b> 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●きんぴら大根 ●白和え ●香の物	<b>豚肉のチンジャオ風</b> <b>ほきのピカタ</b> 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●きんぴら大根 ●白和え ●香の物 【糖質 38.9g / タンパク質 34.1g / 631Kcal】
12/6	月	<b>たらのバター醤油焼</b> <b>海老クリームコロッケ</b> ●ミモザサラダ ●切干大根煮 ●生酢 ●うずら煮豆	<b>鶏肉と大根のオイスター煮ゆで玉子付</b> 《梅しらすごはん》 ●ミモザサラダ ●切干大根煮 ●生酢 ●うずら煮豆	<b>蒸し鶏と野菜のおろし煮</b> <b>ブランパン粉入りめかじきのフライ</b> 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●切干大根煮 ●生酢 ●香の物 【糖質 40.0g / タンパク質 29.2g / 582Kcal】
12/7	火	<b>メンチカツとシュウマイ</b> ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●もやしニラ玉子炒め ●ひじき煮 ●佃煮(柴漬けキクラゲ)	<b>目鯛の照り焼とカニ爪コロッケ</b> 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●もやしニラ玉子炒め ●ひじき煮 ●佃煮(柴漬けキクラゲ)	<b>豚肉ときのこの玉子炒め</b> <b>鮭のハーブ焼</b> 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜生姜ドレッシング ●もやしニラ玉子炒め ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 38.4g / タンパク質 37.5g / 605Kcal】
12/8	水	<b>まぐろステーキきのこあんとお淋鶏</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ポテトサラダ ●切干大根煮 ●香の物	<b>豚肉のソテー野菜ゆず胡椒ソース</b> <b>シュウマイ付</b> 《赤飯》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ポテトサラダ ●切干大根煮 ●香の物	<b>チキンソテータルソース</b> <b>赤魚の塩焼</b> 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と野菜の煮物 ●おからサラダ ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 35.0g / タンパク質 30.4g / 544Kcal】
12/9	木	<b>チキン竜田揚げねぎゴマソース</b> <b>ホタテ青菜炒め</b> ●蒸し野菜オーロソース ●卵の花 ●胡瓜わかめカニカマの和え物 ●香の物	<b>鮭の野菜蒸しもみじおろしポン酢と春巻</b> 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロソース ●卵の花 ●胡瓜わかめカニカマの和え物 ●香の物	<b>ブランパン粉入りローズカツ</b> <b>さわらの生姜煮</b> 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オーロソース ●卵の花 ●胡瓜わかめカニカマの和え物 ●香の物 【糖質 38.3g / タンパク質 33.0g / 623Kcal】
12/10	金	<b>さばの味噌煮と唐揚げ</b> ●蒸し野菜ゴマドレッシング ●マカロニサラダ ●キャベツと人参の黒ゴマ和え ●割り干し大根漬	<b>鶏ときのこのバター醤油焼だし巻玉子付</b> 《ゆかりごはん》 ●蒸し野菜ゴマドレッシング ●マカロニサラダ ●キャベツと人参の黒ゴマ和え ●割り干し大根漬	<b>鶏のマヨマスタード焼</b> <b>ぶりのバター醤油焼</b> 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ゴマドレッシング ●低糖パスタサラダ ●キャベツと人参の黒ゴマ和え ●香の物 【糖質 35.0g / タンパク質 34.0g / 709Kcal】
12/11	月	<b>やわらかローズカツ</b> ●筑前煮 ●南瓜煮 ●生酢 ●佃煮(しじみ)	<b>さばの塩麹焼となす豚肉味噌炒め</b> 《十六穀入りごはん》 ●筑前煮 ●南瓜煮 ●生酢 ●佃煮(しじみ)	<b>豚肉の味噌漬焼</b> <b>目鯛の生姜煮</b> 《十六穀入りごはん》 ●筑前煮 ●小松菜じゃこ炒め ●生酢 ●香の物 【糖質 31.7g / タンパク質 30.3g / 503Kcal】
12/12	火	<b>さわらのコチュジャン煮と麻婆なす</b> ●がんと野菜の煮物 ●切干大根煮 ●白滝カレー炒め ●香の物	<b>豚肉の味噌チーズ焼ときのご野菜ソテー</b> 《鶏ごぼうおこわ》 ●がんと野菜の煮物 ●切干大根煮 ●白滝カレー炒め ●香の物	<b>鶏肉のゆず胡椒ソース</b> <b>ブランパン粉入りアジフライ</b> 《十六穀入りごはん》 ●がんと野菜の煮物 ●切干大根煮 ●白滝カレー炒め ●香の物 【糖質 38.5g / タンパク質 33.1g / 613Kcal】
12/13	火	<b>なすと鶏肉の香味炒め</b> <b>大山鶏コロッケ</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●ポテトサラダ ●もやしと青菜のナムル ●香の物	<b>たらと野菜のおろしポン酢オムレツ付</b> 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●ポテトサラダ ●もやしと青菜のナムル ●香の物	<b>豚肉と野菜の生姜焼</b> <b>ホッケの塩焼</b> 《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 ●もやしと青菜のナムル ●香の物 【糖質 36.9g / タンパク質 29.0g / 510Kcal】
価格		<b>500円(税込)</b>	<b>500円(税込)</b>	<b>650円(税込)</b>

## 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けば、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。

