
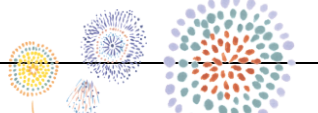
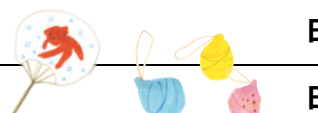
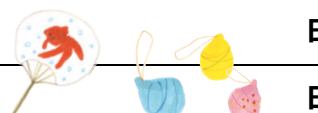


月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
7/2	月	鶏の唐揚げとさばの塩焼 ●厚揚げと野菜の煮物 ●ひじき煮 ●香の物	さわらの照り焼と麻婆豆腐 《赤飯》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●ひじき煮 ●香の物 【エネルギー 622Kcal】	塩豚の野菜おろしポン酢がけ 鮭のムニエルアボカドソース 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●白滝の酢の物 ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 37.8g / エネルギー 691Kcal】
7/3	火	めだいの照り焼と麻婆なす ●筑前煮 ●ひじきツナサラダ ●佃煮	豚肉ときのこの黒酢炒め 《十六穀入りごはん》 ●筑前煮 ●ひじきツナサラダ ●佃煮 【エネルギー 623Kcal】	ブランパン粉入りチキンカツ 赤魚の粕漬焼 《十六穀入りごはん》 ●筑前煮 ●ひじきツナサラダ ●トマト玉ねぎおかつかか和え ●香の物 【糖質 39.7g / エネルギー 585Kcal】
7/4	水	酢鶏と海老クリームコロッケ ●蒸し野菜大根ドレッシング ●キンピラゴボウ ●香の物	めかじきと夏野菜のさっぱり炒め だし巻玉子添え 《ゆかり桔梗ごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●キンピラゴボウ ●香の物 【エネルギー 535Kcal】	豆腐ステーキおくらひき肉ソース さわらのハーブピカタ 《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 ●キンピラ大根 ●香の物 【糖質 37.5g / エネルギー 548Kcal】
7/5	木	鮭の南蛮漬と海老フライ ●豆腐と野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●佃煮	鶏肉と野菜の棒棒鶏風 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●佃煮 【エネルギー 636Kcal】	豚肉と野菜のカレー炒め 黒むつの粕漬焼 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●青菜ときのこの煮びたし ●もやしとニラの玉子炒め ●香の物 【糖質 38.3g / エネルギー 597Kcal】
7/6	金	ヒレカツとホツケの塩焼 ●がんもと野菜の煮物 ●ピリ辛こんにやく ●割り干し大根漬	鮭のサルサソースがけとオムレツ 《鶏ごぼうおこわ》 ●がんもと野菜の煮物 ●ピリ辛こんにやく ●割り干し大根漬 【エネルギー 603Kcal】	鶏のソテーピリ辛おろしポン酢 ブランパン粉入りアジフライ 《十六穀入りごはん》 ●がんもと野菜の煮物 ●ピリ辛こんにやく ●白滝キャベツ炒め ●香の物 【糖質 36.8g / エネルギー 557Kcal】
7/7	土	日替わりメニューはお休みです。		
7/8	日	日替わりメニューはお休みです。		
7/9	月	さわらの味噌マヨ焼と春巻 ●肉じゃが ●ひきわり大豆とひじきサラダ ●香の物 【エネルギー 599Kcal】	塩豚の野菜ポン酢がけとゆで玉子 《十六穀入りごはん》 ●肉じゃが ●ひきわり大豆とひじきサラダ ●香の物 【エネルギー 599Kcal】	ブランパン粉入りロースカツ めだいの照り焼 《十六穀入りごはん》 ●肉大根 ●ひきわり大豆とひじきサラダ ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【糖質 34.9g / エネルギー 580Kcal】
7/10	火	豚肉のコチュジャン生姜焼 貝柱コロッケ ●高野豆腐と海老の含め煮 ●切干大根煮 ●たくあん香りし和え 【エネルギー 588Kcal】	まぐろのおろし南蛮漬 《梅しらすごはん》 ●高野豆腐と海老の含め煮 ●切干大根煮 ●たくあん香りし和え 【エネルギー 588Kcal】	鶏肉のソテータルタルソース さばのピリ辛ソース 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と海老の含め煮 ●切干大根煮 ●糸寒天ひじきサラダ ●たくあん香りし和え 【糖質 35.2g / エネルギー 606Kcal】
7/11	水	まぐろステーキ薬味ソース メンチカツ ●蒸し野菜人参ドレッシング ●キャベツザーサイ炒め ●セロリ漬	豚肉のチンジャオ風とシュウマイ 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●キャベツザーサイ炒め ●セロリ漬 【エネルギー 622Kcal】	豚の生姜焼 厚揚げゴーヤ野菜炒め 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●二色ナムル ●キャベツザーサイ炒め ●セロリ漬 【糖質 35.1g / エネルギー 514Kcal】
7/12	木	チキンカツタルタルソース ●蒸し野菜ごまみそかけ ●生酢 ●香の物 【エネルギー 636Kcal】	豆腐ステーキ肉野菜あん唐揚げ 《山菜おこわ》 ●蒸し野菜ごまみそかけ ●生酢 ●香の物 【エネルギー 636Kcal】	なすと鶏肉の山椒焼 まぐろのトマトチーズ焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜ごまみそかけ ●生酢 ●枝豆もやし和え物 ●香の物 【糖質 37.0g / エネルギー 576Kcal】
7/13	金	鮭のピリ辛トマトソース ゴーヤチャンプルー ●じゃがいものカレーそぼろがけ ●ひきわり大豆サラダ ●佃煮 【エネルギー 626Kcal】	さわらの粕漬焼 蒸し鶏のおろしポン酢 《十六穀入りごはん》 ●じゃがいものカレーそぼろがけ ●ひきわり大豆サラダ ●佃煮 【エネルギー 626Kcal】	豚のしそ入りピカタ ホツケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●大根のカレーそぼろがけ ●ひきわり大豆サラダ ●オクラとイカの和え物 ●香の物 【糖質 36.2g / エネルギー 543Kcal】
7/14	土	日替わりメニューはお休みです。		
7/15	日	日替わりメニューはお休みです。		
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)
7/17	火	ロースカツ ●ミモザサラダ ●ひじき煮 ●割り干し大根漬	白身魚と夏野菜のおろし煮 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●ひじき煮 ●割り干し大根漬 【エネルギー 563Kcal】	たらの野菜蒸しもみじおろしポン酢 鶏肉のカレーマヨ焼 《十六穀入りごはん》 ●ミモザサラダ ●野菜のごま酢和え ●ひじき煮 ●香の物 【糖質 32.0g / エネルギー 562Kcal】
7/18	水	海老ステーキカツタルソース ●なすとがんもの煮物 ●ピリ辛こんにゃく ●香の物	鶏肉のマヨマスタード焼野菜添え 《赤飯》 ●なすとがんもの煮物 ●ピリ辛こんにゃく ●香の物 【エネルギー 520Kcal】	豚肉と夏野菜の甘酢炒め めだいの照り焼 《十六穀入りごはん》 ●なすとがんもの煮物 ●青菜と海老の玉子炒め ●ピリ辛こんにゃく ●香の物 【糖質 33.9g / エネルギー 577Kcal】
7/19	木	鶏と野菜のおろしポン酢 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●切干大根煮 ●佃煮	ホッケの塩焼となす豚肉ピーマン味噌炒め 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●切干大根煮 ●佃煮 【エネルギー 585Kcal】	ブランパン粉入りめかじきのフライ 鶏の山椒焼ゆで玉子付 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜中華ドレッシング ●切干大根煮 ●枝豆ともやしの和え物 ●香の物 【糖質 38.7g / エネルギー 617Kcal】
7/20	金	さわらのしそ入りピカタ 大山鶏コロッケ ●蒸し野菜大根ドレッシング ●蓮根カレー炒め ●香の物	豚肉の味噌チーズ焼と野菜炒め 《ゆかり枝豆ごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●蓮根カレー炒め ●香の物 【エネルギー 594Kcal】	鶏肉のソテータルソース ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜大根ドレッシング ●蓮根カレー炒め ●三色ナムル ●香の物 【糖質 34.5g / エネルギー 539Kcal】
7/21	土	 日替わりメニューはお休みです。		
7/22	日	 日替わりメニューはお休みです。		
7/23	月	豚のチンジャオ風と海老フライ ●豆腐と野菜の煮物 ●なすのおろしポン酢 ●佃煮(昆布)	アジと野菜の黒酢レモンあんゆで玉子添え 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●なすのおろしポン酢 ●佃煮(昆布) 【エネルギー 631Kcal】	豚肉ゴーヤ野菜炒め 赤魚のバター醤油焼 《十六穀入りごはん》 ●豆腐と野菜の煮物 ●なすのおろしポン酢 ●ひきわり大豆とひじきサラダ ●香の物 【糖質 37.0g / エネルギー 594Kcal】
7/24	火	黒むつの西京焼とチーズ入りコロッケ ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●こんにゃくおかか煮 ●香の物	豚肉のしそ入りピカタとシュウマイ 《鶏ごぼうおこわ》 ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●こんにゃくおかか煮 ●香の物 【エネルギー 588Kcal】	ブランパン粉入りヒレカツ 鮭の塩焼 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜オニオンドレッシング ●こんにゃくおかか煮 ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 39.2g / エネルギー 503Kcal】
7/25	水	チキンカツピリ辛トマトソース ●野菜の煮物 ●キャベツザーサイ炒め ●たくあん香りとえ	目鯛の照り焼と麻婆なす 《十六穀入りごはん》 ●野菜の煮物 ●キャベツザーサイ炒め ●たくあん香りとえ 【エネルギー 585Kcal】	鶏肉のピリ辛おろしポン酢 豆腐ステーキオクラひき肉ソース 《十六穀入りごはん》 ●野菜の煮物 ●トマト玉子炒め ●キャベツザーサイ炒め ●たくあん香りとえ 【糖質 32.3g / エネルギー 661Kcal】
7/26	木	鮭のチャンチャン焼 海老クリームコロッケ ●厚揚げと野菜の煮物 ●れんこん梅和え ●香の物	鶏肉のソテー野菜味噌ソースとだし巻玉子 《梅しらすごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●れんこん梅和え ●香の物 【エネルギー 607Kcal】	まぐろの南蛮漬 豚肉の青じそピカタ 《十六穀入りごはん》 ●厚揚げと野菜の煮物 ●キンピラ大根 ●胡瓜の梅和え ●香の物 【糖質 38.6g / エネルギー 586Kcal】
7/27	金	黒酢入り酢豚とシュウマイ ●蒸し野菜人参ドレッシング ●生酢 ●香の物	さばの味噌煮とゴーヤチャンプルー 《十六穀入りごはん》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●生酢 ●香の物 【エネルギー 565Kcal】	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》 ●蒸し野菜人参ドレッシング ●生酢 ●青菜とベーコンの炒め物 ●香の物 【糖質 39.3g / エネルギー 596Kcal】
7/28	土	 日替わりメニューはお休みです。		
7/29	日	 日替わりメニューはお休みです。		
7/30	金	目鯛の照り焼とヒレカツ ●高野豆腐と海老の含め煮 ●磯ポテト ●香の物	豚肉のソテー野菜ピリ辛おろしポン酢 《山菜おこわ》 ●高野豆腐と海老の含め煮 ●磯ポテト ●香の物 【エネルギー 587Kcal】	ブランパン粉入りアジフライ 豚肉の味噌漬焼 《十六穀入りごはん》 ●高野豆腐と海老の含め煮 ●糸寒天ひじきサラダ ●ひきわり大豆サラダ ●香の物 【糖質 37.5g / エネルギー 611Kcal】
7/31	金	鶏の竜田揚 なすとピーマン味噌炒め ●肉じゃがカレー風味 ●長芋素揚げおろしあん ●佃煮	鮭のトマト南蛮漬とだし巻玉子 《十六穀入りごはん》 ●肉じゃがカレー風味 ●長芋素揚げおろしあん ●佃煮 【エネルギー 608Kcal】	鶏肉ときのこの生姜焼 さわらの味噌マヨ焼 《十六穀入りごはん》 ●豚肉と大根のカレー風味 ●白滝サラダ ●なすの素揚げおろしあん ●香の物 【糖質 38.2g / エネルギー 577Kcal】
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。

