



月日	曜日	Aランチ	Bランチ(ヘルシー)	Cランチ(糖質オフ)
6/1	金	<b>豚と野菜の蒸し煮ゆで玉子添え カニ爪コロッケ</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●糸コン蓮根キンピラ ●割り干し大根漬	<b>目鯛の照り焼と豆腐ステーキ 《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●糸コン蓮根キンピラ ●割り干し大根漬 【エネルギー 613Kcal】	<b>ブランパン粉焼アジフライ 鶏肉の味噌漬焼 《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●オクラとツナの和え物 ●糸コン蓮根キンピラ ●香の物 【糖質 37.5g / エネルギー 580Kcal】
6/2	土	日替わりメニューはお休みです。		
6/3	日			
6/4	月	<b>さばの味噌煮と大山鶏コロッケ</b> ●こんにやくと野菜の煮物 ●三色ナムル ●香の物	<b>豚肉のソテーマスタードソース きのご野菜炒め 《赤飯》</b> ●こんにやくと野菜の煮物 ●三色ナムル ●香の物 【エネルギー 605Kcal】	<b>チキンカツタルソース 鮭の味噌チーズ焼 《十六穀入りごはん》</b> ●こんにやくと野菜の煮物 ●トマト玉葱おほか和え ●三色ナムル ●香の物 【糖質 37.7g / エネルギー 665Kcal】
6/5	火	<b>揚げ鶏となすのおろし煮シュウマイ付</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●トマト玉子炒め ●佃煮	<b>白身魚の野菜蒸しと唐揚げ 《十六穀入りごはん》</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●トマト玉子炒め ●佃煮 【エネルギー 633Kcal】	<b>豚肉しそ入りピカタ ホッケの塩焼 《十六穀入りごはん》</b> ●厚揚げと野菜の煮物 ●トマト玉子炒め ●キンピラ大根 ●香の物 【糖質 38.3g / エネルギー 565Kcal】
6/6	水	<b>鮭と野菜のコチュジャン焼 唐揚げ・だし巻玉子付</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●パスタサラダ ●割り干し大根漬	<b>鶏と野菜のレモン黒酢あん 《ゆかり枝豆ごはん》</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●パスタサラダ ●割り干し大根漬 【エネルギー 624Kcal】	<b>ブランパン粉入りアジフライ 鶏の照り焼山椒風味 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●パスタサラダ ●きのこと海老のマリネ ●香の物 【糖質 38.7g / エネルギー 543Kcal】
6/7	木	<b>ロースカツ</b> ●蒸し野菜オーロソース ●ひじき煮 ●セロリ漬	<b>まぐろと野菜のおろし葱ソースとだし巻玉子 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜オーロソース ●ひじき煮 ●セロリ漬 【エネルギー 596Kcal】	<b>豚肉ゴーヤチャンプル さわらのソテーマスタード醤油 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜オーロソース ●野菜のごま酢和え ●ひじき煮 ●セロリ漬 【糖質 33.8g / エネルギー 600Kcal】
6/8	金	<b>メンチカツといわしの蒲焼</b> ●ミモザサラダ ●きのことニラの玉子炒め ●香の物	<b>さばのネギ味噌焼とゴーヤチャンプル 《鶏ごぼうごはん》</b> ●ミモザサラダ ●きのことニラの玉子炒め ●香の物 【エネルギー 588Kcal】	<b>豆腐ステーキおくらひき肉ソース まぐろステーキトマトチーズ焼 《十六穀入りごはん》</b> ●ミモザサラダ ●キャベツと人参のピーナツ和え ●きのことニラの玉子炒め ●香の物 【糖質 36.5g / エネルギー 583Kcal】
6/9	土	日替わりメニューはお休みです。		
6/10	日			
6/11	月	<b>黒むつ西京焼と鶏の照焼山椒風味</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●生酢 ●佃煮	<b>ホッケの塩焼と豚肉なす味噌炒め 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●生酢 ●佃煮 【エネルギー 556Kcal】	<b>豚肉と野菜のオイスター炒め いわしの梅肉ソース 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●生酢 ●イカとオクラの和え物 ●香の物 【糖質 39.5g / エネルギー 579Kcal】
6/12	火	<b>海老ステーキカツタルソース</b> ●蒸し野菜和風ドレッシング ●切干大根煮 ●香の物	<b>鶏肉の甘酢あんかけとオムレツ 《梅しらすごはん》</b> ●蒸し野菜和風ドレッシング ●切干大根煮 ●香の物 【エネルギー 594Kcal】	<b>ミートローフおろしポン酢かけ 目鯛の照り焼 《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜和風ドレッシング ●切干大根煮 ●枝豆ともやしの和え物 ●香の物 【糖質 37.5g / エネルギー 540Kcal】
6/13	水	<b>豚肉のチンジャオ風と目鯛の照焼</b> ●肉じゃが ●青菜と海老の玉子炒め ●佃煮	<b>めかじきと野菜のオイスター炒め 《十六穀入りごはん》</b> ●肉じゃが ●青菜と海老の玉子炒め ●佃煮 【エネルギー 580Kcal】	<b>ブランパン粉入りまぐろフライ 豚肉野菜炒め 《十六穀入りごはん》</b> ●豚肉と野菜の煮物 ●青菜と海老の玉子炒め ●ひきわり大豆サラダ ●香の物 【糖質 39.1g / エネルギー 677Kcal】
6/14	木	<b>白身魚のカレーピカタとヒレカツ</b> ●里芋とこんにやくの煮物 ●なすのおろしポン酢 ●香の物	<b>豆腐ステーキひき肉あんちくわと赤魚の粕漬焼 《山菜おこわ》</b> ●里芋とこんにやくの煮物 ●なすのおろしポン酢 ●香の物 【エネルギー 627Kcal】	<b>チキンレモン焼 さばのピリ辛ソース 《十六穀入りごはん》</b> ●野菜とこんにやくの煮物 ●糸寒天サラダ ●なすのおろしポン酢 ●香の物 【糖質 36.8g / エネルギー 555Kcal】
6/15	金	<b>チキンカツマトソース</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●たくあん香りしそ和え	<b>豚のソテーごま味噌タレとだし巻玉子 《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●もやしとニラの玉子炒め ●たくあん香りしそ和え 【エネルギー 637Kcal】	<b>ブランパン粉入りロースカツ 鮭のチャンチャン焼 《十六穀入りごはん》</b> ●豆腐と野菜の煮物 ●ひじきとひきわり大豆サラダ ●もやしとニラの玉子炒め ●たくあん香りしそ和え 【糖質 38.4g / エネルギー 620Kcal】
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)
6/18	月	<b>ヒレカツと海老フライ</b> ●がんと野菜の煮物 ●生酢 ●香の物	<b>まぐろステーキ野菜おろしポン酢とシューマイ</b> <b>《赤飯》</b> ●がんと野菜の煮物 ●生酢 ●香の物 【エネルギー 560Kcal】	<b>さわらの生姜煮</b> <b>ゴーヤチャンプルー</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●がんと野菜の煮物 ●生酢 ●ひじきのごまマヨ和え ●香の物 【糖質 31.9g / エネルギー 609Kcal】
6/19	火	<b>鮭のマリネと厚揚げゴーヤチャンプルー</b> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●中華和え ●割り干し大根漬	<b>鶏と野菜のオイスター炒めとオムレツ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●中華和え ●割り干し大根漬 【エネルギー 611Kcal】	<b>塩豚のミモザサラダ</b> <b>めかじきのステーキおろしポン酢</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜ごまドレッシング ●中華和え ●ひきわり大豆サラダ ●香の物 【糖質 36.9g / エネルギー 677Kcal】
6/20	水	<b>豚の生姜焼と春巻</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●青菜ベーコン炒め ●香の物	<b>鯖の梅生姜蒸しと海老クリームコロッケ</b> <b>《ひじきごはん》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●青菜ベーコン炒め ●香の物 【エネルギー 630Kcal】	<b>ブランパン粉入りチキンカツ</b> <b>めだいの照り焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜カレー風味 ●大根炒め生酢 ●青菜ベーコン炒め ●香の物 【糖質 37.1g / エネルギー 660Kcal】
6/21	木	<b>鶏の黒酢の酢豚風</b> ●ブロッコリーとカニカマあんかけ ●キャベツザーサイ炒 ●佃煮	<b>豚と野菜のごま味噌炒め</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●ブロッコリーとカニカマあんかけ ●キャベツザーサイ炒 ●佃煮 【エネルギー 628Kcal】	<b>ブランパン粉入り鮭のフライタルタルソース</b> <b>鶏肉の山椒焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●ブロッコリーとカニカマあんかけ ●玉子わかめ炒め ●三色ナムル ●香の物 【糖質 35.3g / エネルギー 710Kcal】
6/22	金	<b>まぐろと野菜の中華風</b> <b>海老クリームコロッケ</b> ●筑前煮 ●蓮根サラダ ●きのこ海老のマリネ ●香の物	<b>鮭のトマト南蛮漬</b> <b>《鶏ごぼうおこわ》</b> ●筑前煮 ●蓮根サラダ ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【エネルギー 598Kcal】	<b>鶏肉のソテー薬味ソースがけ</b> <b>豆腐ステーキオクラひき肉ソース</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●筑前煮 ●大根サラダ ●きのこ海老のマリネ ●香の物 【糖質 33.7g / エネルギー 653Kcal】
6/23	土	日替わりメニューはお休みです。		
6/24	日	日替わりメニューはお休みです。		
6/25	月	<b>白身魚のハーブピカタ</b> <b>豚肉なす味噌炒め</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●玉子わかめ炒め ●たくあん香り and え	<b>チキンのごまソテーサルサソースゆで玉子付</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●玉子わかめ炒め ●たくあん香り and え 【エネルギー 593Kcal】	<b>豆腐ステーキきのご野菜あんかけ</b> <b>豚肉の生姜焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜人参ドレッシング ●キャベツザーサイ炒め ●白滝の酢の物 ●たくあん香り and え 【糖質 38.4g / エネルギー 585Kcal】
6/26	火	<b>チキン南蛮タルタルソース</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●ひじき煮 ●香の物	<b>白身魚となすのおろし煮だし巻玉子付</b> <b>《梅しらすごはん》</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●ひじき煮 ●香の物 【エネルギー 549Kcal】	<b>鶏のソテーおろしポン酢がけ</b> <b>ほきのバター醤油焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●蒸し野菜大根ドレッシング ●ひじき煮 ●パスタサラダ ●香の物 【糖質 34.7g / エネルギー 538Kcal】
6/27	水	<b>さばの塩麹焼と麻婆なす</b> ●肉じゃがカレー風味 ●青菜コーン炒め ●セロリ漬	<b>鶏の味噌チーズ焼とシューマイ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●肉じゃがカレー風味 ●青菜コーン炒め ●セロリ漬 【エネルギー 630Kcal】	<b>豚肉と野菜のソテー</b> <b>鮭のハーブ焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●肉大根カレー風味 ●白滝サラダ ●青菜コーン炒め ●セロリ漬 【糖質 38.5g / エネルギー 577Kcal】
6/28	木	<b>ロースカツ</b> ●ミモザサラダ ●切干大根煮 ●香の物	<b>めだいの幽庵焼とゴーヤピリ辛炒め</b> <b>《山菜おこわ》</b> ●ミモザサラダ ●切干大根煮 ●香の物 【エネルギー 578Kcal】	<b>ミートローフおろしポン酢がけ</b> <b>さばの塩麹焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●ミモザサラダ ●糸寒天サラダ ●切干大根煮 ●香の物 【糖質 35.6g / エネルギー 570Kcal】
6/29	金	<b>いわしのフライ</b> <b>豆腐ローフおろしポン酢</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひきわり大豆とひじきのサラダ ●佃煮(昆布)	<b>豚のピリ辛焼とオムレツ</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●ひきわり大豆とひじきのサラダ ●佃煮(昆布) 【エネルギー 629Kcal】	<b>ブランパン粉入りヒレカツ</b> <b>ホッケの塩焼</b> <b>《十六穀入りごはん》</b> ●高野豆腐と野菜の煮物 ●キンピラ大根 ●ひきわり大豆とひじきのサラダ ●香の物 【糖質 39.6g / エネルギー 468Kcal】
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。

