



ヘルシーランチ 4月

おべんとうの花咲

1(月) マグロ野菜カツ 春雨サラダ 529kcal 脂質15.2g 蛋白質13.5g 塩分2.2g	2(火) つくね大葉ハンバーグ 茄子入りナポリタン 529kcal 脂質14.9g 蛋白質15.6g 塩分3.0g	3(水) 鶏のハーフ焼 みそ田楽 461kcal 脂質8.9g 蛋白質21.9g 塩分2.0g	4(木) 豚しゃぶポン酢醤油 塩ビーフン炒め 489kcal 脂質9.9g 蛋白質19.3g 塩分2.1g	5(金) さばの七味焼 春雨さっぱり炒め 565kcal 脂質17.8g 蛋白質21.3g 塩分2.6g	6(土) 境産紅ずわいかにコロケ 若布と胡瓜の酢の物 471kcal 脂質9.1g 蛋白質10.4g 塩分2.4g	
8(月) チキンソテー☆トマトソース マカロニサラダ 519kcal 脂質12.8g 蛋白質20.3g 塩分2.8g	9(火) 揚白身魚☆胡麻ソース 春雨炒め 546kcal 脂質13.9g 蛋白質14.3g 塩分2.1g	10(水) 回鍋肉 けんちん煮 556kcal 脂質16.0g 蛋白質11.6g 塩分3.0g	11(木) 豚ロース串フライ ソース味のスパゲティー 520kcal 脂質14.3g 蛋白質14.4g 塩分1.8g	12(金) 自家製鶏の竜田揚 生野菜サラダ 463kcal 脂質13.0g 蛋白質17.9g 塩分1.8g	13(土) さんまのカレー醤油焼 根菜の旨煮 467kcal 脂質13.1g 蛋白質16.0g 塩分2.7g	
15(月) 鮭の西京焼 れんこんきんぴら 547kcal 脂質17.8g 蛋白質17.1g 塩分2.3g	16(火) ひれかつ トッポギペンネ 509kcal 脂質10.0g 蛋白質16.9g 塩分2.2g	17(水) 牛肉のスタミナ焼 にぎやかひじき煮 548kcal 脂質14.6g 蛋白質16.1g 塩分3.6g	18(木) 鶏肉の海苔塩唐揚 チャプチェ 564kcal 脂質18.6g 蛋白質17.5g 塩分2.6g	19(金) 麻婆春雨 切干大根の五目煮 532kcal 脂質15.1g 蛋白質12.4g 塩分3.1g	20(土) 豚ロースの味噌焼 大根のけんちん煮 477kcal 脂質9.4g 蛋白質13.3g 塩分3.1g	
22(月) ぷいぷい海老カツ 韓国風味噌スパゲティー 573kcal 脂質17.3g 蛋白質14.8g 塩分2.6g	23(火) さばの味噌だれ 中華春雨サラダ 565kcal 脂質15.4g 蛋白質20.5g 塩分3.8g	24(水) タンドリーチキン 生野菜サラダ 488kcal 脂質11.0g 蛋白質23.7g 塩分1.5g	25(木) 八宝菜 トマトソーススパゲティー 515kcal 脂質14.0g 蛋白質13.8g 塩分2.4g	26(金) 照焼豆腐野菜ハンバーグ 塩チャプチェ 536kcal 脂質13.1g 蛋白質14.8g 塩分3.5g	27(土) メンチカツ ポテトサラダ 562kcal 脂質18.3g 蛋白質14.5g 塩分1.8g	
4月28日から5月6日までお休みさせていただきます 			ご注文は前営業日の14時迄にお願いします。ただし月曜日のご注文は金曜日の14時迄とさせていただきます。ヘルシーランチは1食当たり約550kcal前後を目安に献立を作成しています。栄養価はライス込みの数値です。健康に必要な栄養素を取り入れながらヘルシーメニューをお作りしています。献立内容の変更等により記載された数値は多少変動致します。ご了承下さい。		 ※写真は一例です。	