

ヘルシーランチ 9月

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  <p>※写真は一例です</p> | 1(火) | 2(水) | 3(木) | 4(金) |
| | さばの明太漬焼 春雨のオイスターソテー 517kcal 脂質15.6g 蛋白質13.8g 塩分2.8g | 照焼根菜入りつくねハンバーグ マカロニサラダ 546kcal 脂質15.6g 蛋白質13.7g 塩分2.4g | アジフライ スパゲティーナポリタン 560kcal 脂質11.7g 蛋白質16.1g 塩分1.7g | 酢豚 にぎやかひじき煮 563kcal 脂質13.3g 蛋白質11.5g 塩分4.5g |
| 7(月) | 8(火) | 9(水) | 10(木) | 11(金) |
| 鶏の竜田揚 切干大根の五目煮 508kcal 脂質14.5g 蛋白質17.9g 塩分2.0g | ポークカレー ソース味スパゲティー 535kcal 脂質12.0g 蛋白質19.8g 塩分3.2g | 牛肉のスタミナ焼 生野菜サラダ 448kcal 脂質8.8g 蛋白質14.5g 塩分2.5g | 豚ロースの味噌焼 春雨のさっぱり炒め 543kcal 脂質17.0g 蛋白質14.5g 塩分2.8g | 鶏千り わかめと胡瓜の酢の物 538kcal 脂質15.1g 蛋白質19.8g 塩分2.9g |
| 14(月) | 15(火) | 16(水) | 17(木) | 18(金) |
| 豚肉の四川焼 ポテトサラダ 501kcal 脂質12.1g 蛋白質17.7g 塩分2.2g | イカフライ つくね大葉ハンバーグ 571kcal 脂質14.0g 蛋白質17.5g 塩分2.7g | さばの味噌だれ パプリカスパゲティー 561kcal 脂質14.9g 蛋白質20.8g 塩分2.8g | チキンロールフライ 蓮根きんぴら 553kcal 脂質17.6g 蛋白質12.8g 塩分2.2g | ハッシュドビーフ マカロニサラダ 571kcal 脂質17.6g 蛋白質15.0g 塩分3.3g |
| 21(月) | 22(火) | 23(水) | 24(木) | 25(金) |
|  |  | 豆腐の挽肉包み揚 甘辛あん にぎやかひじき煮 569kcal 脂質20.1g 蛋白質11.4g 塩分2.4g | 豚しゃぶ 大根おろしポン酢 スパゲティーカレーナポリタン 486kcal 脂質12.4g 蛋白質18.4g 塩分2.1g | 海老カツ けんちん煮 516kcal 脂質9.7g 蛋白質16.0g 塩分3.4g |
| 28(月) | 29(火) | 30(水) |  <p>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。</p> | |
| イカの天ぷら 焼きビーフン 546kcal 脂質15.0g 蛋白質15.8g 塩分3.3g | ハンバーグ テミスソース ツイストマカロニのイタリアンソテー 536kcal 脂質15.8g 蛋白質15.7g 塩分2.8g | タンダリーチキン 中華春雨サラダ 510kcal 脂質9.0g 蛋白質23.3g 塩分1.6g | | |