



# WEEKLY MENU



◆ 今月の健康テーマは“目の健康を保とう”です ◆

目の健康を保つのに必要とされる栄養素は、**ビタミンA**(レバー、うなぎ、モロヘイヤ、人参など)、**ビタミンB1**(豚肉、貝類、大豆など)、**ビタミンB2**(ソラマメ、きくらげ、干しいたけなど)、**ビタミンB12**(牛乳、チーズ、うなぎ、海藻など)、**ビタミンC**(野菜・いも・果物など)・**亜鉛**(かき・あさり、レバーなど)などがあります。どうぞ★印の商品をご選択ください。

		(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	
朝食		バ イ キ ン グ					
風食	メインA	厚切りハムカツ&ピザポテト春巻き 熱量 340 塩分 1.4	和風焼肉 熱量 261 塩分 0.4	鶏肉の南部揚げ 熱量 373 塩分 0.1	ポークピカタ 熱量 301 塩分 0.6	包みメンチカツ&チキンバー 熱量 315 塩分 1.3	
	メインB	中華丼 熱量 418 塩分 1.9	白身魚のマヨネーズ和え 熱量 299 塩分 0.7	ぶりレモンペッパー焼き 熱量 263 塩分 0.6	★揚げカレイのチリソース 熱量 185 塩分 1.8	海老グラタン&カットサラダ 熱量 266 塩分 1.7	
	ヘルシー	★鯖の幽庵焼き 熱量 140 塩分 0.8	★キャベツと鶏のみぞれ煮 熱量 192 塩分 0.4	★豆腐のそぼろあんかけ 熱量 219 塩分 0.8	鶏のさっぱり煮 熱量 260 塩分 1.1	★たらとホタテの明太ホイル焼き 熱量 134 塩分 1.8	
	選べる小鉢2品セレクト	日替り小鉢	なめたけ卸し 熱量 18 塩分 0.0	昆布の生姜醤油和え 熱量 25 塩分 1.2	きゅうりの梅酢和え 熱量 50 塩分 0.7	切干大根胡麻ネーズ 熱量 101 塩分 0.6	ツナ・大根の酢の物 熱量 33 塩分 0.3
		★彩りコーンスープ	★五目野菜の線切り炒め 熱量 67 塩分 0.6	★南瓜ガーリックソテー 熱量 115 塩分 0.5	★肉味噌キャベツ炒め 熱量 140 塩分 0.6	★大豆のミネストローネ 熱量 80 塩分 1.3	
		★ザーサイ炒め	ハムとうすら卵のうま煮 熱量 167 塩分 1.8	ひじきの炒り煮 熱量 45 塩分 0.8	里芋とれんこんの煮物 熱量 72 塩分 0.7	深川煮 熱量 116 塩分 2.2	
		★サラダ	★もやしサラダ 熱量 47 塩分 0.3	かにサラダ 熱量 113 塩分 0.6	大豆サラダ 熱量 127 塩分 0.3	シーザーサラダ 熱量 45 塩分 0.3	★ポテトサラダ 熱量 129 塩分 0.2
		軽食	★明太スパゲティ 熱量 157 塩分 0.6	和風スパゲティ 熱量 163 塩分 0.3	あんかけ焼飯 熱量 162 塩分 0.9	豚ニラキムチチヂミ 熱量 158 塩分 1.4	★チャーシュー麺 熱量 183 塩分 1.0
		スイーツ	★ココアワッフル 熱量 72 塩分 0.1	★キャラメルプリン 熱量 133 塩分 0.4	★抹茶寒天白玉 熱量 116 塩分 0.0	★グレープフルーツゼリー 熱量 79 塩分 0.0	★イチゴゼリー 熱量 28 塩分 0.0
	※その他、定番副菜として豆腐料理・日替わりお浸しをご用意しております。	※メインA・メインB・ヘルシーのお客様は上記副菜及び定番副菜から2品お選びください。					
麺	和	キムチ鍋風うどん・そば 鮭ご飯・もやしサラダ 冷奴・いんげん胡麻あえ 熱量 353 塩分 4.9	鶏南蛮うどん・そば わかめご飯・かにサラダ 青菜と切干大根のお浸し・キャラメルプリン 熱量 443 塩分 5.2	けんちんうどん・そば 焼飯・大豆サラダ もやしのお浸し・抹茶寒天白玉 熱量 385 塩分 4.9	きしめん 高菜ご飯・シーザーサラダ 煮奴・アスパラ胡麻あえ 熱量 359 塩分 5.2	竹輪天うどん・そば ゆかりご飯・ポテトサラダ 冷奴(うめ)・青菜と人参のお浸し 熱量 440 塩分 5.6	
	中華	豚骨ラーメン 鮭ご飯・もやしサラダ 冷奴・いんげん胡麻あえ 熱量 431 塩分 4.4	サンマーメン わかめご飯・かにサラダ 青菜と切干大根のお浸し・キャラメルプリン 熱量 436 塩分 4.8	麻婆ラーメン 焼飯・大豆サラダ もやしのお浸し・抹茶寒天白玉 熱量 445 塩分 4.8	味噌ラーメン 高菜ご飯・シーザーサラダ 煮奴・アスパラ胡麻あえ 熱量 429 塩分 4.2	ワンタン麺 ゆかりご飯・ポテトサラダ 冷奴(うめ)・青菜と人参のお浸し 熱量 482 塩分 5.1	
	カレー	野菜カレー(ミニサラダ付) ※カレーは週サイクルでビーフ、チキン、ポーク、野菜カレーをご提供いたします。 熱量 485 塩分 2.7					
夕食	定食	牛肉コロッケ&チキンナゲット 高野豆腐の土佐煮 チキンサラダ 熱量 788 塩分 2.9	グリルチキンのんにく醤油 白菜と豚の生姜あん 胡瓜のなめたけ和え 熱量 671 塩分 3.3	豚肉味噌漬け焼き 刻みたけのこピリカラ炒め 菜の花のポン酢マヨネーズ和え 熱量 686 塩分 2.9	太刀魚の唐揚げ 豚キムチ炒め 海藻サラダ 熱量 740 塩分 3.2	鶏竜田丼 チャンポン炒め 白菜サラダ 熱量 811 塩分 3.9	

※仕入れの都合によりメニューが変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。  
※夕食・カレー・丼の熱量には、米飯(中盛150g約250kcal)が含まれております。

※当社のお米は、全て国産米を使用しています。

株式会社 ケイ・エフ・ケイ