

日替りランチ MENU

月

火

水

木


金

土



1
チャーシュー丼
808kcal/タンパク質23.4g/脂質25.1g/塩分2.6g
白身魚のチーズ焼き
791kcal/タンパク質30.3g/脂質23.5g/塩分1.5g

2
チキンのトマト煮
779kcal/タンパク質16.3g/脂質14.3g/塩分3.0g
ペアフライ
979kcal/タンパク質30.2g/脂質26.0g/塩分1.5g

3
文化の日

おやすみ

4
療生のみ

6
中華風鶏のグリル
812kcal/タンパク質36.2g/脂質17.3g/塩分3.2g
ペアコロッケ
862kcal/タンパク質16.3g/脂質25.1g/塩分2.8g

7
チキンカツ
1045kcal/タンパク質31.2g/脂質34.5g/塩分4.0g
鶏の照り焼き
920kcal/タンパク質34.5g/脂質30.4g/塩分1.7g

8
中華丼
860kcal/タンパク質30.9g/脂質21.3g/塩分3.6g
鯖のカレー風味揚げ
827kcal/タンパク質22.7g/脂質24.2g/塩分1.3g

9
豚テキ
919kcal/タンパク質36.8g/脂質28.2g/塩分2g
アジフライ
807kcal/タンパク質21.0g/脂質19.8g/塩分3.4g

10
ドライカレー
779kcal/タンパク質10.4g/脂質24.8g/塩分1.9g
アジの大葉フライ
807kcal/タンパク質21.0g/脂質19.8g/塩分3.4g

11
おやすみ

13
メンチカツ
962kcal/タンパク質26.5g/脂質25.8g/塩分1.7g
油淋鶏
1103kcal/タンパク質38.9g/脂質35.1g/塩分2.7g

14
鶏肉の南蛮漬
812kcal/タンパク質44.3g/脂質16.9g/塩分3.0g
サーモンフライ
826kcal/タンパク質24.4g/脂質19.5g/塩分2.5g

15
ソースカツ丼
1118kcal/タンパク質30.7g/脂質34.2g/塩分4.6g
鮭のマヨネーズ焼
747kcal/タンパク質33.6g/脂質19.3g/塩分1.8g

16
麻婆豆腐
998kcal/タンパク質38.4g/脂質31.7g/塩分5.6g
赤魚の甘辛あんかけ
814kcal/タンパク質33.4g/脂質17.9g/塩分3.7g


17
鶏肉のたれ漬け焼
849kcal/タンパク質16.4g/脂質16.4g/塩分2.6g
串カツと唐揚げ
765kcal/タンパク質14.8g/脂質23.5g/塩分1.9g

18
療生のみ

20
豚肉の味噌照り焼き
931kcal/タンパク質32.5g/脂質26.7g/塩分2.4g
鶏の唐揚
978kcal/タンパク質34.2g/脂質31.4g/塩分2.6g

21
中華風鶏のグリル
798kcal/タンパク質34.4g/脂質18.7g/塩分3.2g
鮭のカレーフライ
787kcal/タンパク質34.3g/脂質17.9g/塩分1.8g

22
親子煮
912kcal/タンパク質31.7g/脂質19.3g/塩分3.3g
アジの唐揚げ
416kcal/タンパク質22.8g/脂質15.4g/塩分2.7g

23
勤労感謝の日

おやすみ

24
牛肉ピリ辛味噌炒め
1118kcal/タンパク質28.6g/脂質43.5g/塩分2.7g
タラのカラフル甘酢あん
849kcal/タンパク質29.9g/脂質15.7g/塩分1.5g

25
おやすみ

27
ハンバーグ
968kcal/タンパク質29.0g/脂質36.1g/塩分2.3g
鮭の胡麻マヨ和え
916kcal/タンパク質36.9g/脂質30.7g/塩分1.5g

28
チキンソテー
807kcal/タンパク質35.9g/脂質16.8g/塩分1.3g
肉団子と白菜の煮込み
864kcal/タンパク質24.4g/脂質24.8g/塩分3.5g

29
鶏の竜田揚げ丼
852kcal/タンパク質39.8g/脂質23.8g/塩分4.5g
チキンのトマト煮
855kcal/タンパク質34.2g/脂質27.0g/塩分3.0g

30
カレークリームシチュー
1037kcal/タンパク質33.2g/脂質29.5g/塩分3.2g
メンチカツ
960kcal/タンパク質24.2g/脂質28.5g/塩分1.8g

栄養士より
11月に入り冷え込む日も多くなりました。空気が乾燥し始めると、風をひきやすくなります。うがいや加湿器、喉の潤いを感じなくても喉を潤すように心がけましょう。風邪をひかないよう肺を潤してくれる、大根、レンコン、梨を食事に取り入れましょう。また、夏の暑さに耐えた体には「秋が旬」の豊富なビタミンで体を修復させましょう！！果物の柿はビタミンCが豊富に含まれています。旬の野菜には季節に合った栄養素がたくさん含まれます。旬の野菜で健康な体机意をしましょう！！