

7/16 ~ 7/20 献立表

※仕入れの都合上メニューを変更させていただく場合がございますので、予めご了承くださいませ。

	7/16 月	7/17 火	7/18 水	7/19 木	7/20 金							
朝食 8:00~11:00												
朝食	和定食・洋定食 ¥400 (ドリンク付+50円)											
ランチ: 食堂 11:00~14:30												
定食 ¥500~700	お	筑前煮 ¥500	671kcal 23.4g 14.7g 3.2g	アジの胡麻天ぷら 蒲焼ソース ¥500 NEW!	705kcal 32.4g 18.9g 2.5g	さわらの味噌焼き ¥500	565kcal 25.8g 10.5g 3.0g	NEW! 牛肉のすき焼き風煮 ¥500	609kcal 29.4g 10.3g 3.1g			
		休	デミかつ ¥500	727kcal 21.9g 20.3g 3.8g	NEW! 豚肉とごぼうの パペロンソテー ¥500	673kcal 17.8g 16.4g 3.0g	NEW! ポトフ ¥500	598kcal 14.8g 8.8g 3.9g	バランスメニュー			
		み	NEW! 沖メダイの 中華マヨ焼き ¥500	610kcal 17.2g 20.6g 2.6g	NEW! 鶏肉と厚揚げの 中華旨煮 ¥500	822kcal 32.3g 30.5g 2.1g	NEW! 豚肉と野菜の トウチジャン炒め ¥500	668kcal 29.8g 15.1g 3.3g		NEW! 白身魚の油淋ソース ¥500	663kcal 24.7g 17.2g 3.4g	
和種 ¥310	かけうどん・そば (温・冷どちらもご用意致します)											
日替わり和種 ¥370	冷温	なめこおろし うどん・そば	(うどん) (そば) 399kcal 342kcal 11.2g 13.1g 1.8g 1.8g 8.7g 8.6g	温	肉 うどん・そば	(うどん) (そば) 475kcal 428kcal 21.1g 23.0g 6.9g 6.9g 8.8g 8.7g	冷	冷やし納豆キムチ うどん・そば	(うどん) (そば) 495kcal 448kcal 16.8g 18.7g 7.9g 7.9g 9.4g 9.3g	冷温	月見 うどん・そば	(うどん) (そば) 459kcal 412kcal 17.0g 18.9g 7.0g 7.0g 8.9g 8.8g
中華種 ¥370	醤油/塩ラーメン											
日替わり中華種 ¥470	温	麻婆麺	644kcal 34.5g 16.0g 9.8g	冷	冷やし坦々麺	632kcal 26.2g 19.2g 3.4g	温	タンメン	518kcal 26.2g 7.0g 8.2g	冷	冷やし瀬戸内 レモンラーメン	674kcal 30.2g 16.1g 2.7g
丼定食 ¥500	★	三色丼	636kcal 27.5g 13.1g 2.4g	NEW!	ローストポーク丼	692kcal 25.4g 17.3g 3.2g		野菜天丼	671kcal 11.9g 12.3g 2.3g		ビビンバ丼	616kcal 22.7g 9.5g 3.6g
ランチ: 喫茶室 11:00~16:00												
カレー	お母さんカレー ¥400 (大盛+50円)											
夕食 17:00~20:00												
夕食 ¥550		ハンバーグ きのこあんかけ	639kcal 25.3g 14.1g 3.6g		温玉牛丼	736kcal 32.6g 18.1g 3.1g		揚げサバの おろしソース	952kcal 30.3g 48.6g 3.2g		棒々鶏	901kcal 45.2g 37.8g 3.2g

※メニュー右の表示はエネルギー量・タンパク質量・脂質・食塩相当量となっております。(ご飯(定食200g・丼240g)と汁を含みます。小鉢は含まれません。)

※麺類は具材・スープを全て含んだ栄養価となっております。スープを飲むなら1/3程度にして塩分の摂りすぎに気をつけましょう。

※★印はヘルシーメニューとしてのご提案です。カロリーは600kcal前後(±10%)、塩分は3.0g未満(±10%)となっております。

※また、ライスを小ライスに変更するとエネルギー量を約35kcalカットすることができます。

夏の旬食材 オクラ



オススメの食べ合わせ

+牛肉
消化器の粘膜を守るムチン、抗酸化作用のβカロテン、疲労回復のビタミンB1に、ストレス緩和のたんぱく質をあわせ、夏バテ予防に。

健康と栄養

~ぬめりのパワーが便秘を改善~
オクラ特有のネバネバのもとは、ガラクトタンやアラバン、ペクチンなど。これらの食物繊維は、胃腸のはたらきをを整え、血糖値の上昇を抑えるのに役立ちます。

