



週間献立表 WEEKLY MENU

イベント：大人のお子様ランチ



4月15日 月Mon.			4月16日 火Tur.			4月17日 水Wed.			4月18日 木Thu.			4月19日 金Fri.			4月20日 土Sat.			4月21日 日Sun.																				
昼食	主菜 Main dish A	鯖の味噌煮 490円	Simmered mackerel with miso		主菜 Main dish A	白身魚天ぷらチリソース 490円	White fish tempura with chili sauce		主菜 Main dish A	豚肉の青椒肉絲風 490円	Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce		主菜 Main dish A	鯖のレモンペッパー焼き 490円	Grilled mackerel with lemon & pepper		主菜 Main dish A	あじフライ 490円	Deep-fried horse mackerel		主菜 Main dish A	とんかつおろしポン酢 490円	Pork cutlet with grated radish & ponzu		主菜 Main dish A	鯖の西京焼き 490円	Grilled sierra with saikyo miso											
		鯖 大豆 小麦 卵	エネルギー	282		たんぱく質	脂質	14.4		17.9	たんぱく質	脂質		11.5	7.0	たんぱく質		脂質	14.1	6.7		たんぱく質	脂質	21.3		22.7	たんぱく質	脂質	18.6	10.1	たんぱく質	脂質	18.0	23.2	たんぱく質	脂質	13.4	7.6
		塩分	炭水化物	1.2		16.7	塩分	炭水化物		1.0	12.1	塩分		炭水化物	1.7	16.3		塩分	炭水化物	1.4		2.5	塩分	炭水化物		0.7	20.1	塩分	炭水化物	1.9	22.7	塩分	炭水化物	1.1	13.2			
	主菜 Main dish B	牛肉コロッケ 490円	Beef croquette		主菜 Main dish B	鶏の照り焼き 490円	Teriyaki chicken		主菜 Main dish B	鶏肉の唐揚げ 530円	Deep-fried chicken		主菜 Main dish B	大人のお子様ランチ 600円	Kid's meal for adults		主菜 Main dish B	豚肉の焼肉風炒め 490円	Yakiniku style stir-fried pork and vegetables		主菜 Main dish B	麻婆豆腐 490円	Mapo tofu		主菜 Main dish B	チキン南蛮タルタルソース 530円	Chicken nanban with tartar sauce											
		牛肉 小麦 卵 大豆 乳	エネルギー	345		たんぱく質	脂質	7.2		14.5	たんぱく質	脂質		17.5	14.3	たんぱく質		脂質	22.5	27.4		たんぱく質	脂質	13.2		10.6	たんぱく質	脂質	23.2	15.5	たんぱく質	脂質	17.0	36.4				
		塩分	炭水化物	1.2		46.5	塩分	炭水化物		1.2	10.4	塩分		炭水化物	1.1	8.7		塩分	炭水化物	3.9		77.3	塩分	炭水化物		1.5	17.0	塩分	炭水化物	2.5	11.5	塩分	炭水化物	1.7	13.3			
	丼 Bowl	オムライス 490円	Omelette rice		丼 Bowl	麻婆豆腐丼 490円	Mapo tofu bowl		丼 Bowl	ソースカツ丼 490円	Pork cutlet with sauce on rice		丼 Bowl	親子丼 490円	Chicken and egg bowl		丼 Bowl	ドライカレー 490円	Dried curry		丼 Bowl	鶏の照り焼き丼 490円	Teriyaki chicken bowl		丼 Bowl	回鍋肉丼 490円	Twice-cooked pork bowl											
		卵 鶏肉 大豆 乳 小麦	エネルギー	665		たんぱく質	脂質	16.4		20.0	たんぱく質	脂質		19.5	11.5	たんぱく質		脂質	17.2	9.8		たんぱく質	脂質	20.1		19.3	たんぱく質	脂質	19.8	12.0	たんぱく質	脂質	10.1	3.1				
		塩分	炭水化物	3.9		96.3	塩分	炭水化物		1.6	82.5	塩分		炭水化物	2.6	99.1		塩分	炭水化物	2.0		83.7	塩分	炭水化物		2.7	97.3	塩分	炭水化物	1.7	83.7	塩分	炭水化物	1.2	86.6			
夕食	主菜 Main dish A	豚肉の生姜炒め 490円	Stir-fried pork with ginger		主菜 Main dish A	和風おろしハンバーグ 490円	Grilled hamburger steak with grated radish & ponzu		主菜 Main dish A	白身魚フライタルタルソース 490円	Deep-fried white fish with tartar sauce		主菜 Main dish A	八宝菜 490円	Happosai: Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce		主菜 Main dish A	タンダーリーポーク 490円	Tandoori pork		主菜 Main dish A	白身魚天ぷら野菜甘酢あんかけ 490円	White fish tempura with sweet and sour vegetable sauce		主菜 Main dish A	牛肉コロッケ 490円	Beef croquette											
		豚肉 大豆 小麦	エネルギー	179		たんぱく質	脂質	19.0		5.5	たんぱく質	脂質		13.4	17.8	たんぱく質		脂質	14.6	26.5		たんぱく質	脂質	8.8		5.2	たんぱく質	脂質	11.9	13.6	たんぱく質	脂質	11.5	7.0				
		塩分	炭水化物	1.2		13.4	塩分	炭水化物		1.1	32.1	塩分		炭水化物	1.8	27.2		塩分	炭水化物	1.8		11.8	塩分	炭水化物		1.7	1.0	塩分	炭水化物	1.0	17.2	塩分	炭水化物	1.2	46.5			
夕食	主菜 Main dish B	鶏天チリソース 530円	Chicken tempura with chili sauce		主菜 Main dish B	チキンカツ 490円	Chicken cutlet		主菜 Main dish B	豚肉の味噌焼き 490円	Grilled pork with miso		主菜 Main dish B	豚天おろしポン酢 490円	Pork tempura with grated radish & ponzu		主菜 Main dish B	鶏肉の磯辺天ぷら 530円	Chicken tempura with green laver		主菜 Main dish B	煮込みハンバーグ 490円	Simmered hamburger steak with demi-glace sauce		主菜 Main dish B	鶏肉のレモンペッパー焼き 530円	Grilled chicken with lemon & pepper											
		鶏肉 小麦 大豆 卵 小麦 乳	エネルギー	343		たんぱく質	脂質	16.5		22.0	たんぱく質	脂質		20.1	27.9	たんぱく質		脂質	13.1	9.7		たんぱく質	脂質	12.7		15.0	たんぱく質	脂質	16.3	22.0	たんぱく質	脂質	12.8	19.2				
		塩分	炭水化物	1.8		17.0	塩分	炭水化物		1.3	16.1	塩分		炭水化物	1.7	7.0		塩分	炭水化物	1.8		13.8	塩分	炭水化物		0.6	10.6	塩分	炭水化物	2.0	27.9	塩分	炭水化物	1.4	2.2			
麺	Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba		麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	Kake Udon / Soba											
		小麦 そば 大豆 魚	エネルギー	299		たんぱく質	脂質	8.6		1.0	たんぱく質	脂質		8.6	1.0	たんぱく質		脂質	8.6	1.0		たんぱく質	脂質	8.6		1.0	たんぱく質	脂質	8.6	1.0	たんぱく質	脂質	8.6	1.0				
		塩分	炭水化物	4.0		61.0	塩分	炭水化物		4.0	61.0	塩分		炭水化物	4.0	61.0		塩分	炭水化物	4.0		61.0	塩分	炭水化物		4.0	61.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0	塩分	炭水化物	4.0	61.0			
カレー	Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice		カレー Curry	カレーライス 400円	Curry rice											
		小麦 卵 大豆 小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 魚 小麦 山芋	エネルギー	499		たんぱく質	脂質	7.0		11.7	たんぱく質	脂質		7.0	11.7	たんぱく質		脂質	7.0	11.7		たんぱく質	脂質	7.0		11.7	たんぱく質	脂質	7.0	11.7	たんぱく質	脂質	7.0	11.7				
		塩分	炭水化物	2.7		88.2	塩分	炭水化物		2.7	88.2	塩分		炭水化物	2.7	88.2		塩分	炭水化物	2.7		88.2	塩分	炭水化物		2.7	88.2	塩分	炭水化物	2.7	88.2	塩分	炭水化物	2.7	88.2			

春は気候の変化に加え、就職や進学など環境の変化が大きい季節です。気温や環境の変化に順応できずに体内時計が乱れる方も多いのではないのでしょうか。

体内時計が乱れると時差ボケのような状態になります。

これを放置するとホルモンの分泌や自律神経の乱れが生じて、肥満やメタボリックシンドローム、糖尿病のリスクが高まり、認知機能にも影響を及ぼします。

体内時計を正常に保つためには、「食事」「運動」「睡眠」で身体のリズムを整えることが大切です。

★体内時計を整える1日の過ごし方(例)

- 朝：①決まった時間に起床する ②朝日を浴びて体内時計をリセットする ③朝食を摂る
- 昼：④18～64歳は1日60分、65歳以上は1日40分を目安に体を動かす ⑤昼寝する場合は15時までに行い、20分程度に留める
- 夕：⑥就寝前4時間はカフェインを含む飲み物を摂らない ⑦就寝の2時間前までに夕食を摂る
- 夜：⑧就寝1～2時間前にお風呂に入る ⑨夜更かしは避け、早寝早起きの習慣を付ける



※都合により献立を変更させていただく場合があります。

