

毎日マンナンヒカリ
入りの雑穀ごはん
食物繊維たっぷり！

ヘルシーランチ 献立表

きのこ、海藻、こんにゃく、豆など
食物繊維が豊富な食材を
積極的に取り入れています！

<予約制>

前日13:00までにご注文ください
(月曜日のご注文は前週の
金曜日13:00までとなります)

管理栄養士監修



9月9日～9月20日

9日(月)

豆腐ハンバーグ
豚と野菜の生姜炒め
マカロニサラダ
発芽玄米ごはん
513kcal

野菜
たっぷり

10日(火)

さわらの西京焼き
かに玉
はんぺんの豆板醤炒め
もち麦ごはん
501kcal



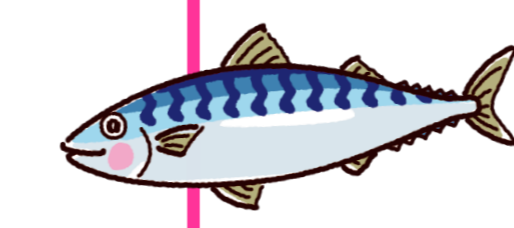
11日(水)

タンドリーチキン
切干大根煮
なすのラー油炒め
七福米ごはん
538kcal

カルシウム
たっぷり

12日(木)

さばの唐揚げ
ロールキャベツ
けんちん煮
赤米ごはん
493kcal



13日(金)

鶏とごぼうの甘辛煮
ブロッコリーの卵あんかけ
カニサラダ
十六穀米ごはん
507kcal

食物繊維
が豊富

16日(月)

祝

ご提供は
ございません

17日(火)

ささみのバーベキューソース
有頭えびと蓮根天
きのこペロンチーノ
黒米ごはん
543kcal

鉄分
たっぷり



18日(水)

たらの和風あんかけ
春巻き
海藻サラダ
発芽玄米ごはん
493kcal

脂質
控えめ

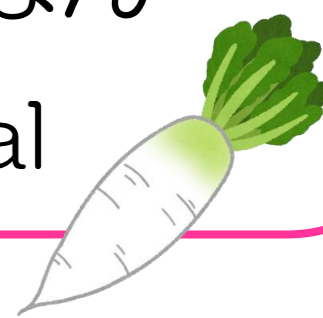
19日(木)

鶏もも黒こしょう焼き
味噌だれかけ
さつま芋の甘露煮
もち麦ごはん
549kcal



20日(金)

ハヤシライス
ツナ大根
春雨の中華炒め
七福米ごはん
505kcal



おかず塩分3.9g以下

マンナン雑穀ごはん150g
(186~192kcal)



白米と比較
カロリー20%カット
糖質20%カット
食物繊維1.5倍

- 国産もち麦 食物繊維は白米の35倍！ぷちぷち食感
- 国産発芽玄米 マグネシウムが豊富！GABA入り
- 国産黒米 アントシアニン（ポリフェノール）、タンパク質、食物繊維入り
- 国産赤米 タンニン（ポリフェノール）、タンパク質、食物繊維入り
- 国産十六穀米 玄米類、麦類、豆類など16種の穀物をブレンド
- 国産七福米 玄米、麦類の7種の穀物をブレンド



お弁当は、なるべく当日の13:30までにお召し上がりください。
天候や仕入れの都合により献立が一部変更する場合があります。
アレルギーの対応はしていません。
セット販売のみ(白米への変更はできません。)

あっちゃん



株式会社あじわい亭

豊橋店

〒441-8077 愛知県豊橋市神野新田町ヲの割27-3
TEL.0532-32-4111(代) FAX.0532-33-0077

豊川店

〒441-0301 愛知県豊川市御津町上佐脇西区178-4
TEL.0533-56-7786(代) FAX.0533-56-7787