

# Lunch Menu

★ 栄養士のオスス

「オレンジ」に含まれる『リモネン』という香り成分には、  
リラックス効果があり、ストレスの軽減が期待できます！

豊田合成株式会社様

		<月> 4/22	<火> 4/23	<水> 4/24	<木> 4/25	<金> 4/26
野菜 しっかり	中ライス ¥330	味噌チキンカツ	キャベツ メンチカツ	魚フライ 和風タルタル	豚肉と春雨の すき焼き風味炒め	揚げチキンの れんげ風味ソース
	小ライス ¥280	456kcal 蛋18.2g 脂28.3g 炭31.4g 塩2.1g	416kcal 蛋12.3g 脂24.0g 炭37.6g 塩2.5g	368kcal 蛋13.2g 脂25.8g 炭20.2g 塩1.6g	479kcal 蛋17.0g 脂37.6g 炭22.7g 塩1.8g	512kcal 蛋25.4g 脂29.9g 炭37.3g 塩2.2g
たんぱく質 しっかり	中ライス ¥310	白身魚の さっぱりソース	赤魚の幽庵焼き	鶏肉の タンドリー風	ささみの ペッパー風味揚げ	タラの 生姜風味焼き
	小ライス ¥260	224kcal 蛋18.6g 脂8.4g 炭18.4g 塩1.8g	202kcal 蛋20.6g 脂5.5g 炭18.7g 塩2.3g	373kcal 蛋24.1g 脂25.1g 炭15.0g 塩1.9g	284kcal 蛋28.3g 脂11.6g 炭18.1g 塩1.7g	173kcal 蛋20.3g 脂3.1g 炭15.9g 塩1.8g
丼	¥260 ~	牛肉と白菜の 中華飯 ¥260 615kcal 蛋17.6g 脂20.2g 炭90.6g 塩2.4g	豚肉の蒲焼き丼 ¥260 659kcal 蛋25.1g 脂20.3g 炭92.1g 塩2.0g	ナシゴレン ¥260 645kcal 蛋24.3g 脂18.7g 炭95.6g 塩2.7g	ベーコンと高菜の あんかけ丼 ¥260 611kcal 蛋14.0g 脂14.6g 炭103.2g 塩2.9g	豚肉の カレー風味丼 ¥260 879kcal 蛋27.3g 脂43.3g 炭95.5g 塩2.2g
カレーライス	¥260	ビーフカレー 728kcal 蛋13.5g 脂26.3g 炭104.1g 塩2.9g	ひき肉ときのこの 辛口カレー 635kcal 蛋17.3g 脂15.9g 炭105.4g 塩2.7g	ポーク野菜カレー 711kcal 蛋17.2g 脂18.6g 炭113.9g 塩2.7g	チキントマトカレー 666kcal 蛋17.5g 脂16.9g 炭107.0g 塩2.8g	ハヤシライス 731kcal 蛋13.6g 脂27.5g 炭102.3g 塩2.3g
スペシャル	¥260 ~	豚肉の照りマヨ ¥310 491kcal 蛋27.4g 脂32.5g 炭24.3g 塩1.4g	チキンの焼鳥風 ¥310 469kcal 蛋37.2g 脂30.2g 炭16.2g 塩1.8g	豚ヒレ肉De酢豚 ¥360 379kcal 蛋23.5g 脂21.8g 炭19.1g 塩2.5g	メバルの 酒粕焼き ¥310 266kcal 蛋31.4g 脂8.8g 炭22.8g 塩1.8g	カラスカレイの ステーキソース ¥310 230kcal 蛋24.1g 脂6.8g 炭17.3g 塩1.9g
特麺	¥260 0~	山菜とろろ 温玉きしめん ¥310 530kcal 蛋23.4g 脂17.9g 炭70.5g 塩6.1g	ピリ辛肉そば ¥310 736kcal 蛋34.7g 脂32.5g 炭74.2g 塩6.5g	海老風味 塩ラーメン ¥310 359kcal 蛋17.0g 脂4.1g 炭64.0g 塩7.7g	けんちんうどん ¥260 414kcal 蛋16.2g 脂6.9g 炭72.9g 塩7.0g	明太子和風パスタ ¥360 443kcal 蛋18.9g 脂7.7g 炭76.4g 塩5.5g
ラーメン	¥160	醤油ラーメン 376kcal 蛋17.2g 脂7.3g 炭60.5g 塩4.6g	名古屋味噌ラーメン 383kcal 蛋19.3g 脂4.7g 炭66.1g 塩5.1g	白湯ラーメン 355kcal 蛋17.5g 脂5.0g 炭60.3g 塩5.4g	塩ラーメン 340kcal 蛋17.5g 脂3.9g 炭59.1g 塩4.9g	まろやか味噌ラーメン 394kcal 蛋19.5g 脂6.0g 炭65.8g 塩4.6g
和麺	¥160	うどん・そば 317kcal 蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	うどん・そば 317kcal 蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	うどん・そば 317kcal 蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	うどん・そば 317kcal 蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g	きしめん・そば 317kcal 蛋11.5g 脂3.2g 炭64.1g 塩4.3g
おにぎり いなり 巻き寿司	¥100	おにぎり 188kcal 蛋3.4g 脂0.5g 炭40.8g 塩0.4g	いなり 252kcal 蛋5.4g 脂4.5g 炭45.5g 塩1.2g	巻き寿司 269kcal 蛋6.4g 脂3.2g 炭54.4g 塩0.2g	おにぎり 188kcal 蛋3.4g 脂0.5g 炭40.8g 塩0.4g	いなり 252kcal 蛋5.4g 脂4.5g 炭45.5g 塩1.2g
単品A	¥50	挽肉とほうれんそうの 卵炒め 132kcal 蛋7.3g 脂9.6g 炭3.4g 塩0.6g	がんもの薄味煮 77kcal 蛋4.2g 脂4.6g 炭5.2g 塩0.7g	肉じゃがコロッケ 161kcal 蛋4.4g 脂13.6g 炭27.5g 塩1.0g	野菜コロッケ 126kcal 蛋2.1g 脂5.8g 炭16.4g 塩0.6g	肉団子の照り煮 163kcal 蛋7.1g 脂7.1g 炭17.6g 塩1.2g
単品B	¥50	いわしフライ 192kcal 蛋8.5g 脂11.3g 炭13.1g 塩0.8g	カレーポテト春巻 124kcal 蛋2.1g 脂6.9g 炭13.5g 塩0.6g	厚揚げのピリ辛煮 98kcal 蛋5.9g 脂5.8g 炭5.1g 塩0.8g	牛蒡と油揚げの卵とじ 59kcal 蛋3.3g 脂2.6g 炭5.8g 塩0.7g	鶏肉の幽庵焼き 119kcal 蛋9.2g 脂7.7g 炭21.1g 塩0.5g
単品C	¥50	こんにやくと しめじの煮物 35kcal 蛋1.1g 脂0.2g 炭9.2g 塩0.7g	ブロッコリーの ミモザ和え 93kcal 蛋4.7g 脂6.7g 炭3.5g 塩0.8g	白菜のおかか炒め 48kcal 蛋1.7g 脂3.7g 炭2.4g 塩0.4g	鶏肉の豆板醤焼き 132kcal 蛋9.6g 脂8.3g 炭2.9g 塩0.7g	茗荷と青菜の和え物 11kcal 蛋1.6g 脂0.1g 炭1.7g 塩0.4g
塩分控えめ！ 減塩小鉢	¥50	人参とツナの和え物 55kcal 蛋2.9g 脂2.9g 炭5.3g 塩0.4g	オクラ・トマト・豆腐の わさび和え 54kcal 蛋4.9g 脂3.0g 炭3.2g 塩0.3g	切干大根と蟹カマの さっぱり和え 73kcal 蛋2.1g 脂2.6g 炭10.5g 塩0.4g	キャベツとなめこの だし割りポン酢 27kcal 蛋2.2g 脂0.2g 炭5.0g 塩0.6g	角切り昆布と 筍の薄味煮 23kcal 蛋1.4g 脂0.1g 炭5.0g 塩0.4g
サラダA	¥100	ジャーマンポテト サラダ 129kcal 蛋3.4g 脂6.6g 炭14.7g 塩0.9g	じゃこ香味野菜の サラダ 71kcal 蛋3.9g 脂3.4g 炭6.4g 塩1.0g	鶏肉とごぼうの 胡麻味噌サラダ 218kcal 蛋8.7g 脂16.3g 炭9.4g 塩1.5g	たらこスパゲッティサラダ 133kcal 蛋2.9g 脂9.7g 炭8.7g 塩1.0g	さつま芋のサラダ 190kcal 蛋1.6g 脂9.4g 炭25.3g 塩0.5g
サラダB	¥50	野菜サラダ 18kcal 蛋0.7g 脂0.2g 炭3.7g 塩0.0g	里芋のサラダ 74kcal 蛋1.5g 脂3.1g 炭10.3g 塩0.2g	インゲンのサラダ 26kcal 蛋1.3g 脂0.3g 炭5.5g 塩0.0g	もやしの中華サラダ 25kcal 蛋1.7g 脂1.1g 炭3.2g 塩0.2g	オクラのサラダ 19kcal 蛋1.1g 脂0.1g 炭4.4g 塩0.0g
デザート	¥50	バナナパバロア 173kcal 蛋3.9g 脂6.9g 炭23.7g 塩0.1g	アップルムース 118kcal 蛋1.2g 脂8.8g 炭9.0g 塩0.0g	レモンゼリー 68kcal 蛋0.1g 脂0.1g 炭17.5g 塩0.0g	フルーツヨーグルト 116kcal 蛋2.3g 脂1.6g 炭23.9g 塩0.1g	プリン 176kcal 蛋1.4g 脂6.2g 炭28.8g 塩0.0g
毎日メニュー	単品ご飯(小盛) ¥50	単品ご飯(中盛) ¥100	単品みそ汁 ¥50	ハムカツ ¥100	煮卵 ¥50	
	大根おろし ¥50	玉子料理 ¥50	納豆 ¥50	冷奴 ¥50	かき揚げ ¥50	
	竹輪の磯辺揚げ ¥50	焼き餃子 ¥50	焼売 ¥50	ハートフル小鉢 ¥50		

◎野菜しっかり、たんぱく質しっかりにはご飯・汁物の成分値は含まれておりません。丼に汁物の成分値は含まれておりません。

◎仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承ください。

◎中盛ご飯(240g):384kcal 小盛ご飯(120g):192kcal 味噌汁:50kcal

# 夕食・夜勤 MENU

豊田合成株式会社様

		<月> 4/22	<火> 4/23	<水> 4/24	<木> 4/25	<金> 4/26
 <b>野菜</b> しっかり	中ライス	味噌チキンカツ	キャベツ メンチカツ	魚フライ 和風タルタル	豚肉と春雨の すき焼き風炒め	揚げチキンの レゾ風味ソース
	¥330					
	小ライス	456kcal	416kcal	368kcal	479kcal	512kcal
	¥280	蛋18.2g 脂28.3g 炭31.4g 塩2.1g	蛋12.3g 脂24.0g 炭37.6g 塩2.5g	蛋13.2g 脂25.8g 炭20.2g 塩1.6g	蛋17.0g 脂37.6g 炭22.7g 塩1.8g	蛋25.4g 脂29.9g 炭37.3g 塩2.2g
 <b>たんぱく質</b> しっかり	中ライス	白身魚の さっぱりソース	赤魚の幽庵焼き	鶏肉の タンドリー風	ささみの ペッパー風味揚げ	タラの 生姜風味焼き
	¥310					
	小ライス	224kcal	202kcal	373kcal	284kcal	173kcal
	¥260	蛋18.6g 脂8.4g 炭18.4g 塩1.8g	蛋20.6g 脂5.5g 炭18.7g 塩2.3g	蛋24.1g 脂25.1g 炭15.0g 塩1.9g	蛋28.3g 脂11.6g 炭18.1g 塩1.7g	蛋20.3g 脂3.1g 炭15.9g 塩1.8g
<b>丼</b>	¥260 ~	牛肉と白菜の 中華飯	豚肉の蒲焼き丼	ナシゴレン	ベーコンと高菜の あんかけ丼	豚肉の カレー風味丼
	¥260	615kcal	659kcal	645kcal	611kcal	879kcal
		蛋17.6g 脂20.2g 炭90.6g 塩2.4g	蛋25.1g 脂20.3g 炭92.1g 塩2.0g	蛋24.3g 脂18.7g 炭95.6g 塩2.7g	蛋14.0g 脂14.6g 炭103.2g 塩2.9g	蛋27.3g 脂43.3g 炭95.5g 塩2.2g
<b>ラーメン</b>	¥160	醤油ラーメン	名古屋味噌ラーメン	白湯ラーメン	塩ラーメン	まろやか味噌ラーメン
		372kcal	399kcal	362kcal	351kcal	413kcal
		蛋12.8g 脂6.1g 炭62.8g 塩5.4g	蛋15.7g 脂5.4g 炭68.3g 塩6.2g	蛋13.3g 脂5.6g 炭61.0g 塩5.9g	蛋13.7g 脂4.6g 炭59.9g 塩6.7g	蛋16.0g 脂7.0g 炭67.9g 塩5.5g
<b>和 麵</b>	¥160	うどん・そば	うどん・そば	うどん・そば	うどん・そば	きしめん・そば
		233kcal	233kcal	233kcal	233kcal	233kcal
		蛋6.1g 脂0.8g 炭48.0g 塩4.9g	蛋6.1g 脂0.8g 炭48.0g 塩4.9g	蛋6.1g 脂0.8g 炭48.0g 塩4.9g	蛋6.1g 脂0.8g 炭48.0g 塩4.9g	蛋6.1g 脂0.8g 炭48.0g 塩4.9g
<b>毎日メニュー</b>		カレーライス	単品ご飯(小盛)	単品ご飯(中盛)	単品みそ汁	
		¥260	¥50	¥100	¥50	
		冷奴	単品小鉢			
		¥50	¥50			

◎野菜しっかり、たんぱく質しっかりにはご飯・汁物の成分値は含まれておりません。丼に汁物の成分値は含まれておりません。

◎仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。◎中盛ご飯(240g):384kcal 小盛ご飯(120g):192kcal 味噌汁:50kcal