



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	主菜 Main dish A	白身魚天ぷら チリソース 490円	主菜 Main dish A	豚肉の青椒肉絲風 490円	主菜 Main dish A	鯖の レモンペッパー焼き 490円	主菜 Main dish A	あじフライ 490円	主菜 Main dish A	とんかつ おろしポン酢 490円	主菜 Main dish A	鯖の西京焼き 490円						
		Simmered mackerel with miso		White fish tempura with chili sauce		Stir-fried shredded pork and vegetables with oyster sauce		Grilled mackerel with lemon & pepper		Deep-fried horse mackerel		Pork cutlet with grated radish & ponzu		Grilled sierra with saikyo miso						
		鯖 大豆 小麦 卵		魚 小麦 大豆 卵 鶏肉 乳 ごま 豚肉		豚肉 牡蠣 大豆 小麦 鶏肉		鯖 大豆		魚 小麦 卵 大豆		豚肉 小麦 卵 大豆		魚 大豆 小麦 卵						
	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー						
	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質						
	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物						
	主菜 Main dish B	牛肉コロッケ 490円	主菜 Main dish B	鶏の照り焼き 490円	主菜 Main dish B	鶏肉の唐揚げ 530円	主菜 Main dish B	大人のお子様ランチ 600円	主菜 Main dish B	豚肉の 焼肉風炒め 490円	主菜 Main dish B	麻婆豆腐 490円	主菜 Main dish B	チキン南蛮 タルタルソース 530円						
		Beef croquette		Teriyaki chicken		Deep-fried chicken		Kid's meal for adults		Yakiniku style stir-fried pork and vegetables		Mapo tofu		Chicken nanban with tartar sauce						
		牛肉 小麦 卵 大豆 乳		鶏肉 大豆 小麦		鶏肉 小麦 卵 大豆		牛肉 豚肉 鶏肉 海老 小麦 卵 大豆 乳		豚肉 大豆 小麦		大豆 鶏肉 小麦 豚肉		鶏肉 小麦 卵 大豆						
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー							
たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質							
塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物							
丼 Bowl	オムライス 490円	丼 Bowl	麻婆豆腐丼 490円	丼 Bowl	ソースカツ丼 490円	丼 Bowl	親子丼 490円	丼 Bowl	ドライカレー 490円	丼 Bowl	鶏の照り焼き丼 490円	丼 Bowl	回鍋肉丼 490円							
	Omelette rice		Mapo tofu bowl		Pork cutlet with sauce on rice		Chicken and egg bowl		Dried curry		Teriyaki chicken bowl		Twice-cooked pork bowl							
	卵 鶏肉 大豆 乳 小麦		大豆 鶏肉 小麦 豚肉		豚肉 小麦 卵 大豆 りんご		鶏肉 卵 大豆 小麦 鯖 魚 りんご		鶏肉 卵 大豆		鶏肉 大豆 小麦		豚肉 鶏肉 落花生 小麦 大豆							
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー								
たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質								
塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物								
夕食	豚肉の生姜炒め 490円	夕食	和風おろし ハンバーグ 490円	夕食	白身魚フライ タルタルソース 490円	夕食	八宝菜 490円	夕食	タンダーリーポーク 490円	夕食	白身魚天ぷら 野菜甘酢あんかけ 490円	夕食	牛肉コロッケ 490円							
	Stir-fried pork with ginger		Grilled hamburger steak with grated radish & ponzu		Deep-fried white fish with tartar sauce		Happosai: Stir-fried vegetables and meat in starchy sauce		Tandoori pork		White fish tempura with sweet and sour vegetable sauce		Beef croquette							
	豚肉 大豆 小麦		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳		魚 小麦 卵 大豆 乳		豚肉 鶏肉 いか 小麦 大豆 牛肉 鶏肉 セラチン		豚肉 大豆 小麦 乳 鶏肉		魚 小麦 大豆 卵		牛肉 小麦 卵 大豆 乳							
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー								
たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質								
塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物								
夕食	鶏天チリソース 530円	夕食	チキンカツ 490円	夕食	豚肉の味噌焼き 490円	夕食	豚天おろしポン酢 490円	夕食	鶏肉の磯辺天ぷら 530円	夕食	煮込みハンバーグ 490円	夕食	鶏肉の レモンペッパー焼き 530円							
	Chicken tempura with chili sauce		Chicken cutlet		Grilled pork with miso		Pork tempura with grated radish & ponzu		Chicken tempura with green laver		Simmered hamburger steak with demi-glace sauce		Grilled chicken with lemon & pepper							
	鶏肉 小麦 大豆 卵 乳 ごま 豚肉		鶏肉 小麦 卵 大豆		豚肉 大豆 小麦		豚肉 小麦 大豆 卵		鶏肉 小麦 大豆 卵		牛肉 豚肉 小麦 卵 大豆 乳		鶏肉 大豆 小麦							
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー								
たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質								
塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物								
麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円	麺 Noodle	かけうどん/そば 300円							
	Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba		Kake Udon / Soba							
	小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚		小麦 そば 大豆 魚							
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー								
たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質								
塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物								
カレー Curry	カレーライス 400円	カレー Curry	カレーライス 400円	カレー Curry	カレーライス 400円	カレー Curry	カレーライス 400円	カレー Curry	カレーライス 400円	カレー Curry	カレーライス 400円	カレー Curry	カレーライス 400円							
	Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice		Curry rice							
	小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナ 山芋		小麦 卵 乳 大豆 牛肉 鶏肉 豚肉 りんご パナ 山芋							
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー								
たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質	たんぱく質 脂質								
塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物	塩分 炭水化物								

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。

