

4月 お弁当献立表

4月16日 から 4月30日

管理栄養士のコメント【時間栄養学における朝ごはん】

「食べる時間がない」、「朝は食欲がない」と朝食を食べない方もいらっしゃると思います。朝食を抜き、昼食を食べると血糖値が急激に上昇しインスリンというホルモンが過剰に分泌されます。すると、糖を脂肪に変えて体にため込もうとするため体重増加の原因にもなります。朝食には重要な役割があります。人間の体内時計は、24時間より少し長く設定されています。地球の自転周期である24時間とズレが生じるため、毎日ズレを調整する必要があります。この調整には、「朝の光」と「食事」がポイントとなります。光は全身へ「朝だ」と指令をだし、食事の摂取は内臓や全身の細胞に対し、「体内時間をリセットして」という指令を出すことで調整されます。夜更かしにより起きられない、夜遅い時間に夕食を食べることにより、翌朝にお腹がすいていないなどが朝食を抜く原因になります。まずは早寝早起きなど生活リズムを整え、朝食を食べる習慣をつけることが大切です。朝食をしっかり摂り、体調を整えて新生活をスタートさせましょう。

| 14日(月) | 15日(火) | 16日(水) | 17日(木) | 18日(金) | 19日(土) |
|---|--|--|---|---|---|
|  |  | イカキャベツカツ ナポリタンスパゲティ 切干大根煮 野菜春巻 | 親子とじ煮 竹の子金平 大根なます テータースティック | メンチカツ 春雨炒め煮 プレーンオムレツ キャベツ浅漬け | おまかせ メニュー |
| | | 341Kcal 脂質17g 塩分3.8g | 357Kcal 脂質20.3g 塩分3g | 352Kcal 脂質19.8g 塩分3g | |
| 21日(月) | 22日(火) | 23日(水) | 24日(木) | 25日(金) | 26日(土) |
| エビフライ &チキンカツ 炊き合せ 木の葉とじ煮 春雨サラダ | ハンバーグ コロケ ひじき炒り煮 小松菜煮浸し | 白身フライ チキントマトオムレツ マカロニサラダ 酢キャベツ | ニシン塩焼き 玉子焼き 茄子の挟み揚げ 醤油焼きそば うぐいす豆 | 野菜炒め じゃがいも煮付け こんにゃく炒め キムチもやし | おまかせ メニュー |
| 405Kcal 脂質18.2g 塩分4.2g | 472Kcal 脂質26.2g 塩分3.2g | 409Kcal 脂質30g 塩分3.1g | 300Kcal 脂質17g 塩分2.4g | 358Kcal 脂質22.5g 塩分3.8g | |
| 28日(月) | 29日(火) | 30日(水) | 1日(木) | 2日(金) | 3日(土) |
| とんかつ玉子とじ 春雨サラダ 青菜煮浸し 白菜キムチ | 4月29日 昭和の日  | ハムカツ アジ大葉フライ 高野玉子とじ煮 ごま高菜 |  |  |  |
| 372Kcal 脂質22.6g 塩分2.6g | | 348Kcal 脂質18.6g 塩分3.2g | | | |

* ごはん1食分のエネルギーは385kcalです。

* 当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意： **・昨今の情勢から仕入が不安定な為、献立が変更になることがあります。**

- ・昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。
- ・直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気が多いジメジメした場所には置かないでください。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地
TEL 079-232-3272
FAX 079-232-6683

神戸配送センター

兵庫県神戸市西区樋谷町松本809-1
TEL 079-232-3272
FAX 079-232-6683