

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
金曜日13:00までとなります)

管理栄養士監修



7月29日～8月9日

<p>29日(月) 黒米ごはん ささみバジル 牛ごぼう ポテトサラダ 499kcal</p>	<p>30日(火) 発芽玄米ごはん 鮭の塩焼き 有頭えびの素揚げ 麻婆春雨 524kcal</p>	<p>31日(水) もち麦ごはん 肉豆腐 キャベツソテー 人参サラダ 522kcal</p>	<p>1日(木) 七福米ごはん タンドリーチキン 大根とあさりの炒め煮 花野菜サラダ 501kcal</p>	<p>2日(金) カルシウム たっぷり 赤米ごはん 豚の塩レモン風味 さつま芋天 小松菜の辛子和え 508kcal</p>
<p>5日(月) 脂質 控えめ 十六穀米ごはん たらのタルタルソース 小松菜とツナの甘辛炒め ひじき煮 502kcal</p>	<p>6日(火) 黒米ごはん 鶏の照り焼き ちゃんぽん野菜炒め オムレツ 508kcal</p>	<p>7日(水) 発芽玄米ごはん 豚のソテートンテキ味 夏野菜の生姜浸し 筍きんぴら 515kcal</p>	<p>8日(木) もち麦ごはん かれのいの西京焼き きくらげの中華炒め たたきごぼう 497kcal</p>	<p>9日(金) 七福米ごはん プルコギ ほうれん草のお浸し かぼちゃ煮 524kcal</p>

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！ぷちぷち触感
- 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おりません。
セット販売のみ(白米への変更はできません。)
月曜日のご注文は金曜日13:00となります。

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

