

「低糖質コース」副菜メニュー一覽

2024年4月1日現在

セット	メインメニュー	副菜メニュー
ア	回鍋肉	あさりのオリーブオイル炒め/ブロッコリーソテー/いんげんと油揚げの煮物/白滝と枝豆の煮物
	豚肉の生姜煮	鯖の胡麻だれ/小松菜のおかか和え/筍蒟蒻煮/きのこバター醤油和え
	鶏肉の青じそ焼き	海老とアボカドのオーロラソース/蒟蒻と椎茸のピリ辛煮/小松菜と油揚げのお浸し/ブロッコリーの胡桃和え
	鰯の唐揚げと野菜の旨煮	大豆と茄子のトマトソース/いんげんひらたけ胡麻和え/青梗菜ともやしの生姜醤油和え/白菜のおかか和え
	海鮮八宝菜	バンバンジー/カリフラワーカレー炒め/おくらおかか和え/白滝炒め煮
	牛肉のオイスター炒め	鱈のきのこあんかけ/茄子のチリソース/菜の花と卵の辛子和え/人参とツナのマリネ
イ	鶏肉のレモンペッパー焼き	鱈のトマト煮/キャベツとじゃこの中華和え/炒りおから/ワカメとツナ旨塩和え
	鶏肉の時雨煮	鮭(サケ)の塩焼き/けんちん煮/白菜のクリーム煮/昆布と白滝とえのきの煮物
	牛肉の味噌煮込み	あさりの卵とじ/茄子の中華胡麻醤油/白和え/牛蒡煮
	赤魚のアボカドソース	豚肉のソテー/ワカメと豆もやしの中華和え/炒り卵/いんげんの洋風和え
	牛しゃぶ	帆立のオリーブオイル仕立て/ブロッコリーアンチョビマヨソース/揚げ茄子の煮びたし/枝豆のコンソメ煮
	豚肉の粒マスタード	鰯のクリームソース/ブロッコリーの胡麻和え/青梗菜と小海老の中華炒め/スクランブルエッグ
ウ	タンドリーチキン	鯖の煮付/豆腐と大根の煮物/ほうれん草のお浸し/もやしのナムル
	豚肉のオイスターソース仕立て	鮭と厚揚げのごまだれかけ/ブロッコリーチーズフォンデュ/ほうれん草おろし和え/豆の梅和え
	鱈の(サワラ)の胡麻味噌だれ	豚肉のおろしポン酢/野菜のけんちん煮/小松菜と油揚げのお浸し/金平牛蒡
	牛肉の卵とじ	赤魚のトマトソース/いんげん胡麻よごし/もやし人参中華和え/菜の花とコーンのお浸し
	おでん	豚肉のスタミナ炒め/ささみのカレーマヨ和え/オムレツ風マッシュルームソース/小松菜ベーコンソテー和え
	牛肉のきのこあんかけ	海老と野菜のマヨネーズ和え/インゲンのおから炒め/青梗菜ともやしの生姜醤油和え/白菜のおかか和え
エ	海老と卵の中華炒め	豚キムチ/おくらと厚揚げのお浸し/カリフラワーコンソメ和え/大根葉とツナの塩胡椒和え
	赤魚のアサリソース	チキントマトクリーム/厚揚げのバター醤油/蒟蒻とキャベツの炒め物/ほうれん草の磯辺和え
	牛肉のXO醤炒め	ツナと白菜の卵とじ/揚げ茄子の煮浸し/炒りおから/マッシュルームソテー
	豚ニラ玉	鱈のおろしポン酢/ひじきと枝豆の白和え/もやしとパプリカ中華サラダ/葉大根のツナ和え
	鶏肉のハーブガーリック	鯖の生姜煮/キャベツとコーンの塩だれ和え/青梗菜とカニの中華和え/きのこソテー
	豚肉の味噌炒め	オクラと海老の和風だし/小松菜のお浸し/大根とひき肉の煮物/ワカメ旨塩あん和え

※都合によりメニューを変更させていただくことがあります。

「低糖質コース」栄養成分・アレルギー【特定原材料(8品目)】一覧

2024年4月1日現在

セット	メインメニュー	エネルギー(kcal)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)	糖質(g)	アレルギー【特定原材料(8品目)】
ア	回鍋肉	202	16.0	11.1	9.3	5.9	2.1	小麦・乳成分
	豚肉の生姜煮	234	18.3	14.5	7.7	5.0	2.2	小麦・乳成分
	鶏肉の青じそ焼き	207	16.1	11.7	9.2	3.3	1.7	小麦・卵・乳成分・えび・くるみ
	鰯の唐揚げと野菜の旨煮	201	14.5	10.8	11.5	7.7	2.2	小麦
	海鮮八宝菜	206	13.5	12.1	10.7	4.3	1.7	小麦・卵・落花生・えび
	牛肉のオイスター炒め	211	14.3	12.2	11.2	7.1	2.2	小麦・卵・乳成分
イ	鶏肉のレモンペッパー焼き	232	21.5	11.3	11.1	6.0	2.1	小麦
	鶏肉の時雨煮	238	21.9	14.3	5.2	5.0	1.5	小麦・乳成分
	牛肉の味噌煮込み	231	18.5	12.7	10.7	9.8	2.1	小麦・卵・乳成分
	赤魚のアボカドソース	267	17.5	19.7	5.2	3.7	1.9	小麦・卵・乳成分
	牛しゃぶ	210	14.1	13.5	8.1	6.0	2.0	小麦・卵・乳成分
	豚肉の粒マスタード	220	13.1	13.8	11.2	7.5	1.9	小麦・卵・乳成分・えび
ウ	タンドリーチキン	218	25.8	9.6	7.3	6.3	1.7	小麦・乳成分
	豚肉のオイスターソース仕立て	229	15.9	14.5	8.6	5.9	1.5	小麦・乳成分
	鱈の(サワラ)の胡麻味噌だれ	244	16.6	15.2	10.3	7.9	2.1	小麦・卵
	牛肉の卵とじ	221	18.3	12.4	9.0	3.5	1.5	小麦・卵・乳成分
	おでん	227	11.4	16.4	8.7	4.8	1.8	小麦・卵・乳成分
	牛肉のきのこあんかけ	235	12.6	16.0	10.1	6.9	2.0	小麦・卵・乳成分・えび
エ	海老と卵の中華炒め	210	13.1	12.4	11.3	5.6	1.9	小麦・卵・乳成分・えび
	赤魚のアサリソース	243	22.0	13.7	7.7	5.3	1.7	小麦・乳成分
	牛肉のXO醤炒め	254	10.7	19.5	9.0	6.8	1.6	小麦・卵・乳成分・えび
	豚ニラ玉	232	17.5	13.8	9.4	5.7	2.0	小麦・卵・乳成分
	鶏肉のハーブガーリック	205	23.7	8.5	8.4	6.1	2.0	小麦・乳成分・かに
	豚肉の味噌炒め	202	12.8	12.8	8.5	5.3	1.6	小麦・えび

※都合によりメニューを変更させていただくことがあります。栄養成分・アレルギーは商品ラベルをご確認ください。