



ヘルシーサポートランチ<日替わりメニュー>

月

火

水

木

金

¥460

3 エネルギー536kcal 塩分1.9g

- ・鮭の味噌焼き
- ・高野豆腐
- ・ひじき煮
- ・和風パスタ
- ・ほうれん草のごま和え

4 エネルギー521kcal 塩分2.6g

- ・鯖の塩焼き
- ・ピーマンのザーサイ炒め
- ・ふきの土佐煮
- ・豆乳入り笹かまぼこの炊き合わせ
- ・キャベツサラダ

5 <マンナン> エネルギー507kcal 塩分2.0g

- ・麻婆豆腐
- ・しゅうまい
- ・もやし中華炒め
- ・チャプチェ
- ・ブロッコリー中華サラダ

6 <十五穀米> エネルギー509kcal 塩分1.2g

- ・ホッケ香草パン粉焼き
- ・チーズオムレツ
- ・ツナ大根
- ・マカロニ炒め
- ・温野菜サラダ

7 <素ごはん> エネルギー531kcal 塩分2.6g

- ・牛肉じゃが
- ・きのこソテー
- ・茄子の煮物
- ・がんもと大根の炊き合わせ
- ・カニカマの酢の物

10 エネルギー560kcal 塩分2.9g

- ・赤魚の塩焼き
- ・牛焼肉
- ・水菜煮浸し
- ・ごぼう金平
- ・大根サラダ

11 エネルギー566kcal 塩分2.1g

- ・ブリの照り焼き
- ・うずら豆の甘煮
- ・まいたけオイスター炒め
- ・ピーマンとハムのソテー
- ・小松菜のお浸し

12 <マンナン> エネルギー387kcal 塩分2.3g

- ・タラのムニエル
- ・さつま芋の甘煮
- ・白菜のトロ煮
- ・たけのこのり塩炒め
- ・れんこんの酢の物

13 <十五穀米> エネルギー535kcal 塩分2.6g

- ・シルバーのハーブ焼き
- ・セロリと玉子の炒め物
- ・チンゲン菜ソテー
- ・たまねぎガーリック炒め
- ・ポテトサラダ

14 <素ごはん> エネルギー394kcal 塩分2.9g

- ・ホキの塩焼き
- ・ザーサイソテー
- ・キャベツじゃこ炒め
- ・かまぼこの卵とじ
- ・ほうれん草なめ茸和え

17 海の日 

18 エネルギー521kcal 塩分1.8g

- ・鯖の塩焼き
- ・若竹煮
- ・大豆の煮物
- ・ぜんまいのごま炒め
- ・チンゲン菜のお浸し

19 <マンナン> エネルギー505kcal 塩分2.6g

- ・白身魚(メルルーサ)の煮付け
- ・畑菜のごま炒め
- ・かにかまの和風煮
- ・雷豆腐
- ・オニオンサラダ

20 <十五穀米> エネルギー510kcal 塩分2.4g

- ・つくね大葉まきハンバーグ
- ・なめたけスパゲティ
- ・アスパラソテー
- ・根菜スープ煮
- ・コールスローサラダ

21 <素ごはん> エネルギー487kcal 塩分3.0g

- ・鰯の山椒焼き
- ・こんにゃく金平
- ・白菜の旨煮
- ・中華ビーフン
- ・うまい菜の和え物

24 エネルギー501kcal 塩分2.2g

- ・メバルの漬け焼き
- ・かぼちゃのそぼろ煮
- ・キャベツとメンマの炒め物
- ・ひじき煮
- ・ほうれん草のお浸し

25 エネルギー428kcal 塩分1.9g

- ・鮭の塩焼き
- ・カレーマカロニ
- ・にんじん和風炒め
- ・しめじおろし煮
- ・チンゲン菜のからし和え

26 <マンナン> エネルギー505kcal 塩分2.9g

- ・タラの塩焼き
- ・ニラソテー
- ・白菜昆布炒め
- ・さつまいものしょうゆ煮
- ・きゅうりの浅漬け風

27 <十五穀米> エネルギー531kcal 塩分2.7g

- ・ホッケのムニエル
- ・いんげんソテー
- ・ピーマンおかか煮
- ・水菜のはりはり煮
- ・豆腐サラダ

28 <素ごはん> エネルギー448kcal 塩分2.5g

- ・千草焼き
- ・春雨和風炒め物
- ・里芋煮
- ・煮豆
- ・しろ菜お浸し

31 エネルギー580kcal 塩分2.2g

- ・太刀魚山椒焼き
- ・魚肉ソーセージの和風炒め
- ・小松菜ソテー
- ・竹の子のおかか煮
- ・キャベツみそマヨサラダ



600 kcal 以下

ごはんも含む


管理栄養士による徹底したメニュー編成で、継続的な健康管理をお手伝いします。

「京・食の安全衛生管理認証」を
ロンドは取得しています!



京都市が定めた厳しい衛生管理の検査、試験に合格し、食中毒のリスク管理を行い、食品に関する安心を提供している施設であることを評価、認証されました。

京都是あとふる企業



ロンドフードサービス(株)は、京都府障害者雇用推進企業(京都是あとふる企業)として認証され、障害のある方を積極的に雇用しています。

※都合により、メニューを急遽変更する場合がございます。ご注文は前日2時までをお願いします。

「新しいホームページが完成しました。ぜひ、ご訪問ください!」

ロンドフード  <http://www.rondo-fs.jp>



給食・仕出し・オードブル・高齢者配食事業

ロンドフードサービス株式会社

TEL.075-602-3200 FAX.075-602-0090