



2019年9月9日～9月21日 メニュー

9月 9月	<b>鯷フライ</b> ハムチーズピカタ 325 kcal 塩分 2.9g	<b>煮物盛合わせ</b> 春雨チキンサラダ ちくわケチャップ和え	16月	<b>敬老の日</b>	
10火	<b>豚ロース串カツ</b> チキンカレー 457 kcal 塩分 3g	<b>チヂミ</b> スパゲティサラダ ズッキーニソテー	17火	<b>海老カツ</b> タルタルソース グリルチキン 326 kcal 塩分 3.4g	<b>マーボー豆腐</b> 五目炒り煮 メンマアラビアータ
11水	<b>うま塩鶏竜田揚げ</b> 肉豆腐 357 kcal 塩分 2.6g	<b>刻み昆布炒め煮</b> ほうれん草平焼 かぼちゃサラダ	18水	<b>五種チーズカツ</b> さば照焼 432 kcal 塩分 3.6g	<b>鶏じゃが</b> 洋風カレー金平 ブロッコリーピーナッツ和え
12木	<b>和風チキンステーキ</b> 酢豚 481 kcal 塩分 3g	<b>中華風かに玉</b> カニカマサラダ カリフラワーごま和え	19木	<b>三元豚生姜焼</b> 助惣鱈の塩唐揚 431 kcal 塩分 2.4g	<b>ハッシュドビーフ</b> 花野菜サラダ ほうれん草と油揚げ煮
13金	<b>ポークメンチカツ</b> メバル甘辛焼 300 kcal 塩分 3.1g	<b>あさり大根</b> こんにやくサラダ ウインナー炒め	20金	<b>ひれかつ</b> バジルウインナー 478 kcal 塩分 3.3g	<b>牛肉大和煮</b> マカロニサラダ 小松菜お浸し
14土	お・ま・か・せ・メニュー		21土	お・ま・か・せ・メニュー	

※表示の栄養価には、ライス分は含まれておりません。ライスの栄養価は普通ライスは熱量414kcal、半ライスは302kcalです。国産米を使用しております。仕入れの都合により、一部変更になる事がありますので予めご了承下さい。

おすすめ

★ おすすめメニュー ★  
9月 11日(水) うま塩鶏竜田揚げ

★ おすすめメニュー ★  
10月 18日(水) 五種チーズカツ

今回のテーマは “ さかな ”

お肉に負けない良いタンパク質  
魚は私たちの体の健康づくりにたいへん役だつ消化されやすいタンパク質をたくさん含んでいます。それに、魚のタンパク質には、体の中のいらぬ塩分を排泄する働きがあり、高血圧などの成人病を予防します。  
食べてアタマがよくなる！DHA  
DHA(ドコサヘキサエン酸)は人間の脳の細胞をつくるたいせつな栄養です。また、脳のはたらきを活発にすることによって、記憶力や学習能力を高めたりします。そのDHAは背の青い魚にとくに多くふくまれています。せめて、一週間に4～5回は魚料理を食べたいものです。

