



2020年3月2日～3月14日 メニュー

3月 2月	コク旨いミートソース クノーデル	マーボー豆腐 拌三絲 青梗菜きのこ炒め
	銀さわら西京焼 384 kcal 塩分 2.6g	
3 火	和風茸ハンバーグ	チキンポークウインナー かにかまサラダ 坦々もやし
	サクサク海老はんぺん 421 kcal 塩分 2.8g	
4 水	北海秋鮭タルタルカツ	帆立トマト煮 こんにやくサラダ たけのこ土佐煮
	豚肉味噌炒め 375 kcal 塩分 3.6g	
5 木	カレイの塩唐揚	里芋そぼろ煮 マロニーサラダ ちくわオイスター炒め
	ハムステーキBBQソース 430 kcal 塩分 4g	
6 金	とんかつ 味噌カツソース	ナポリタンスパゲティ 蒸しとりメンマ 平焼き
	海老ブロッコリー中華炒め 386 kcal 塩分 3.5g	
7 土	お・ま・か・せ・メニュー	

9 月	カレーメンチカツ	水餃子香味ソース ビーフン高菜明太炒め 甘エビ唐揚
	鮭七味焼 377 kcal 塩分 3.3g	
10 火	油淋鶏	イタリアンオムレツ 合鴨サラダ オクラ梅肉和え
	ポークカレー 435 kcal 塩分 2.8g	
11 水	ひれかつ煮	チーズサラダ ほうれん草わさび和え すき焼き風味
	さば南部焼 409 kcal 塩分 3g	
12 木	ほたてご飯	栗かぼちゃコロッケ マーボー白菜 マカロニサラダ 若竹煮
	チキンソテーサルサソース 450 kcal 塩分 2.7g	
13 金	タラ南蛮漬け	筍と菜の花豆腐ステーキ 切干大根入り豚キムチ ブロッコリーピーナッツ和え
	牛丼風 401 kcal 塩分 2.8g	
14 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4.14kcal、半ライスは3.02kcal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 ★
3月 11日(水) ひれかつ煮

★ おすすめメニュー ★
3月 12日(木) ほたてご飯

今回のテーマは “ほたて”
ホタテの栄養素で有名なのがタウリン。栄養価が高いアミノ酸のひとつで、体に嬉しい様々な効能を持ち、ホタテには豊富に含まれています。血液中のコレステロールや中性脂肪を減らす効能があり、摂取することで肥満や生活習慣病の予防になります。また、血圧を正常に保つ効能があるため、高血圧の方は積極的に摂りたい成分です。肝臓のはたらきを強める効能により、肝機能の保護やアルコール分解の促進などにも効果的です。

