



2017年2月13日～2月25日 メニュー

2月 13 月	えびカツ タルタルソース付 レモンペッパーポーク 423 kcal 塩分 3g	五目あんかけそば フライドポテトサラダ いんげんソテー	20 月	中華春巻 とり旨い焼 497 kcal 塩分 3.4g	海草サラダ ブロッコリー中華炒め こんにゃくピリ辛煮
14 火	とり香味焼 かれのいの唐揚黒酢あん 350 kcal 塩分 3.3g	なすのポロネーゼ風 お好み炒め れんこん金平	21 火	きのこご飯 特製牛肉炒め 537 kcal 塩分 3.5g	揚げだし豆腐 さんま塩焼 棒々鶏風 里芋そぼろ煮
15 水	ハンバーグデミソース マヨたま包み揚 507 kcal 塩分 3.6g	野菜のペペロンチーノ風 シルバーサラダ ツナチャンプルー	22 水	チキンチャップ 黒むつみりん焼 389 kcal 塩分 3.3g	ポテトサラダ ボンゴレビーフン ハムチャイナソテー
16 木	鮭みそマヨネーズ焼 豚肉蒲焼風 467 kcal 塩分 2.8g	煮物盛合わせ ツナサラダ 青菜なめたけ和え	23 木	豚ロースかつ にしん七味焼 482 kcal 塩分 3.3g	チキンカレー マカロニコールスローサラダ 青菜塩炒め
17 金	鱈大葉フライ つくね小判 494 kcal 塩分 3.3g	鶏とごぼうの卵とじ あさり大根 もやし炒め	24 金	かれのいの唐揚 イカバーグ辛子マヨソース 388 kcal 塩分 3.2g	煮物盛合わせ チーズサラダ 青菜白和え
18 土	お・ま・か・せ・メニュー		25 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熟量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。



- 13日(月) ぶりっぶりっえびをたっぷり使用しました！えびの旨味が凝縮したえびカツです♡(´▽`)/♡
- 14日(火) カラッと揚がったかれのい、懐かしの味の甘酢をかけた！サクサク感ととろりあんの絶妙なハーモニーがたまりません◎
- 16日(木) カリッと揚がった豚肉に蒲焼きのタレがしみて美味しい♪ タレとの相性もGOOD★ご飯のおかずにもピッタリですよ(≧≦)
- 17日(金) 脂ののった肉厚あじに大葉のさわやかな香りがマッチしています★ 食べ応えのある一品です(´▽`)/♡(´▽`)/♡
- 20日(月) ゴマの風味がうまーい♡ 老若男女問わず誰もが絶対に好きな味だ！柔らかく仕上がっていて、うまいうまいだよ♪
- 21日(火) **香り立つ♪きのこのふっくら炊き込みご飯！** シンプルだけどあっさりしていて箸が進みますΣ(≧≦) ゲツ
- 22日(水) 昔、給食に出たケチャップ味の肉を再現♪ 昔はくじらの肉だったのですが、くじらはないので鶏肉にしました◎
- 24日(金) かれのいの切り身を皮はカリッと身はふっくら唐揚げにしました(´▽`)/♡ ご飯モリモリ！(´▽`)/♡ o_≧_☆

カサカサ、ひび割れ…
辛い乾燥肌をやわらげる食べ物とは？③
【体の中から予防する！】
ただやみくもに脂質を摂れば改善するというものでもありません。良質なたんぱく質を含む肉や魚(特に不飽和脂肪酸を含む青魚など)を中心に、**皮脂の分泌を促すビタミンA**をしっかり摂るのがおススメですよ。
おススメです。ビタミンCを多く含む冬の食材は**ビタミンA**を多く含む冬の食材は**にんじんやほうれん草**があります。