



2017年2月27日～3月11日 メニュー

2月 27 月	ソーセージカツ ポークカレーチャップ 539 kcal 塩分 2.8g	明太スパゲティサラダ ジャーマン蓮根 鶏じゃが味噌煮	6 月	さば蒲焼風 豚肉西京焼 542 kcal 塩分 2.5g	なすのポロネーゼ風 えびプロサラダ がんも甘煮
28 火	鶏肉南部揚げ わさびソース付 鮭ちゃんちゃん焼 436 kcal 塩分 2.9g	厚揚げ入回鍋肉 中華サラダ ぜんまい炒め煮	7 火	牛肉焼しゃぶしゃぶ キャベツ生姜天 396 kcal 塩分 2.8g	いかゆかり磯辺揚げ 焼ちゃんぽん 若竹煮
3月 1 水	エビフライ タルタルソース いかカツ 432 kcal 塩分 2.5g	マーボーなす 味噌サラダ かにかまソテー	8 水	ジューシーメンチ めばる竜田焼 373 kcal 塩分 2.8g	おでん ひじきサラダ ツナチャンブルー
2 木	白身魚香味ソース 豚肉塩だれ炒め 429 kcal 塩分 2.6g	ピーマン肉詰めトマトソース 春雨サラダ 切干大根炒め煮	9 木	帆立風味カツ とりねぎ味噌焼 453 kcal 塩分 2.6g	白菜中華旨煮 ポークバーベキュー ごぼうピーマヨ和え
3 金	とんてき ベーコン入りポテトフライ 350 kcal 塩分 2.7g	サムジャン炒め 刻み昆布炒め煮 青菜辛子和え	10 金	かれい唐揚げ 野菜あんかけ ハムステーキ 347 kcal 塩分 3.2g	塩肉じゃが ビーフン中華サラダ メンマ高菜炒め
4 土	お・ま・か・せ・メニュー		11 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。



- 27日(月) 中にチーズを入れ、ソーセージで挟みました♪♥カレー風味で一味違う♪ポークチャップもスパイシーで美味!
- 28日(火) 鮭がふくら♡キャベツが甘い!! コクと甘みのある味噌ダレが美味しい♪(;'Д')♪寒い冬に美味しい一品です♥
- 2日(木) 自家製のコクのある塩だれが味の決め手! しっかりした味つけで、野菜がしっかり食べられごはんもススム君ですε(。ε。)
- 6日(月) 脂のつたノルウェー塩さばを蒲焼風♪ 蒲焼きの甘い味がホントさばとご飯に合ってますよ〜☆(笑)
- 7日(火) サラッと焼いた薄切りの牛肉をおろしぼん酢でさっぱりどうぞ♪ 鉄板焼きやしゃぶしゃぶとは違う感じでアツアツお肉を食べれます
- 8日(水) 冷めてもサクとした衣が特徴です! 肉厚でボリュームたっぷり、ジューシーな食感♪玉葱と牛脂でコクと旨みもたっぷり!
- 10日(木) 野菜たっぷりの餡をかけて、淡白なお魚もしっかりおかずに♡ハムステーキもスパイシーな味で美味しいです♪

- カサカサ、ひび割れ…
- 辛い乾燥肌をやわらげる食べ物とは? ④
- 【体の中から予防する!】
- 血行をよくする作用のあるビタミンEの摂取量を増やしてみるといいかもしれません。ビタミンEはアーモンドやアボカドに豊富です。ただ、これらはエネルギーがやや高めなので、気になる方にはかぼちゃがおススメです。