



2017年3月13日～3月25日 メニュー

|               |   |                                   |         |  |                              |
|---------------|---|-----------------------------------|---------|--|------------------------------|
| 3月<br>13<br>月 | <b>銀鮭塩焼</b><br>水餃子香味ソース<br>331 kcal 塩分 2.5g         | 豚ロース串かつ<br>チャプチェ<br>大根菜卵炒め        | 20<br>月 | 春分の日   |                              |
| 14<br>火       | <b>チーズハンバーグ</b><br>スパゲティクリームソース<br>562 kcal 塩分 2.6g | オリビエサラダ<br>もやしペペロンチーノ<br>さつま芋レモン煮 | 21<br>火 | <b>チーズ包みメンチカツ</b><br>赤魚の山椒照焼<br>415 kcal 塩分 3.6g     | ゆず味噌田楽<br>刻み昆布酢の物<br>あさり酒むし風 |
| 15<br>水       | <b>山菜ご飯</b><br>サクサクコロケ<br>571 kcal 塩分 2.9g          | いかねぎ塩だれ<br>牛肉大和煮<br>酢味噌和え         | 22<br>水 | <b>豚ロースかつ煮</b><br>れんこんつくね<br>407 kcal 塩分 2.8g        | 豆腐サラダ<br>ひじき炒り煮              |
| 16<br>木       | <b>油淋鶏</b><br>ポテマヨオムレツ<br>514 kcal 塩分 2.8g          | 汁無坦々麺<br>すき焼風煮<br>にんにく芽炒め         | 23<br>木 | <b>たらん天ぷら野菜おろしソース</b><br>チキンチャップ<br>418 kcal 塩分 3.1g | 大根角煮風<br>ハム青椒肉絲風<br>ふきごま煮    |
| 17<br>金       | <b>チーズポロニアカツ</b><br>豆腐ステーキ梅照ソース<br>436 kcal 塩分 3.4g | 豚肉味噌炒め<br>切干大根中華炒め<br>白菜塩昆布和え     | 24<br>金 | <b>牛肉ビビンバ風</b><br>チーズ入り白身フライ<br>526 kcal 塩分 3.5g     | 半熟風目玉焼<br>里芋サラダ<br>ビーンズソテー   |
| 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。



- 13日(月) ここ最近、値上がり続けている脂ののったチリ産の銀鮭がやっと入りました♪ 皆様は大盤振る舞いです!
- 14日(火) トマトソースとチーズの組み合わせが旨し(๑◡๑)なハンバーグ!! レストランのお味に近づけましたε(\* ʘ \*)
- 15日(水) **山菜炊き込みご飯!** 柔らかい味でお食事が進みます! 春の山の恵みであるわらび、ふきなどを使って山菜のい〜い香り♪
- 16日(木) とても美味しい本格的な汁なし担々麺です☆ ピリ辛ですがコクがあってちゃんと旨味もしっかりしてます(。∩。)
- 17日(金) 豚肉味噌炒めは甘辛味噌のほっとする味に箸がすすみますよ♪ 味噌の香りが身も心も癒されます\*(≥▽≤\*)
- 21日(月) 冷めても柔らかいチーズをたっぷりメンチカツの中に閉じ込めました!衣は薄くサクとした食感でこってりしすぎません!
- ゆず味噌田楽はお豆腐とゆずのほのかな香りが最高です♪
- 24日(金) 牛肉とシャキシャキ豆もやしの歯ごたえが美味しい♡ あっさりナムルと甘辛お肉がマッチします◎

- カサカサ、ひび割れ...
- 辛い乾燥肌をやわらげる食べ物とは? ⑤
- 【体の中から予防する!】
- 乾燥肌の原因には様々な要因が絡むものです。例えば
- ストレスや睡眠不足も大きな原因になりますし、体質の
- 違いもあります。これだけ食べていけば大丈夫!というわ
- けではありませんが、「どれだけ良いスキンケア用品を使っ
- ても乾燥肌が改善しない!」という方は、ぜひ食事にも
- 気を付けてみていただければ幸いです☆