



2017年9月11日～9月23日 メニュー

9月 11月	かれいのフリッター 豚肉ゴマ味噌焼 365 kcal 塩分 3.1g	明太スパゲティサラダ あさりトマト煮 ナムル風	18月	敬老の日	
12月	さば利休焼 具だくさんカレーコロッケ 463 kcal 塩分 3.6g	大根旨煮 中華サラダ 帆立アスパラソテー	19月	三元豚ひれかつ つくねトマトソース 468 kcal 塩分 4g	豆腐の中華煮 マカロニサラダ なすのお浸し
13日	たっぷりえびカツ フヨウハイ 379 kcal 塩分 3.9g	サムジャン炒め 春雨サラダ 青菜お浸し	20日	あじなめろうフライ ハムチーズピカタ 321 kcal 塩分 1.9g	ポテトサラダ 味付とろろ アスパラピーナッツ和え
14日	さんま蒲焼ミモザ風 豆腐ステーキ 408 kcal 塩分 2.9g	じゃがベーコン カニカマサラダ 青菜きのこ炒め	21日	孀恋メンチカツ さんま塩焼 508 kcal 塩分 4.1g	カレークリーム煮 海草サラダ れんこん金平
15日	鶏竜田揚 マーボー豆腐 434 kcal 塩分 3.2g	ビーフン和風炒め 五目中着煮 人参しりしり	22日	豚ロース串カツ 中華風かに玉 357 kcal 塩分 3.4g	マロニー四川風 ホキ南蛮風 三角豆腐天煮
16日	お・ま・か・せ・メニュー		23日	☆ 秋分の日 ☆	

※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13日(水) たっぷりえびカツ

★ おすすめメニュー ★
9月19日(木) 三元豚ひれかつ

夏バテ予防に効果的なクエン酸を摂ろう！
【クエン酸を含む食材】
クエン酸は酸味のあるものに基本的に含まれており、柑橘類、キウイフルーツ、いちご、パイナップルなどのフルーツお酢、梅干しなどがあります。中でもグレープフルーツや夏みかん、キウイフルーツやパイナップルなどの果物はクエン酸を効率よく摂るのにおすすめです。デザートやおやつに食べればクエン酸だけでなく、一日に必要なミネラルやビタミンも一緒に摂ることができます。レモンはそのまま食べるのが難しく、お酢も同じことが言えますが、食事の際の調味に使うと良いでしょう梅干しも食べる量が限られますが(塩分も高いので)一日に1粒食べるだけでも効果は期待できそうです。まだまだ暑い日が続きます。夏バテはなったら大変です。毎日クエン酸を含む適量の食材を食事にプラスして、夏バテを予防しましょう。