



2017年9月25日～10月7日 メニュー

9月 25 月	<b>華味鶏カツ</b> 磯風味ステーキ 346 kcal 塩分 2.7g	煮物盛合わせ 味付めかぶ カリフラワーカレーマリネ	10月 2 月	<b>えびカツタルタルソース</b> さば塩焼 413 kcal 塩分 4.1g	里芋の肉じゃが風煮 ブロッコリーごま和え 高菜ちくわ
26 火	<b>ハンバーグ デミソース</b> イカリングフライ 471 kcal 塩分 3.4g	焼きそば 和風野菜煮 大根菜とちくわ煮	3 火	<b>豚肉の塩だれ焼</b> 具たくさんカレーフライ 394 kcal 塩分 3.4g	根菜しぐれ煮 マカロニサラダ ツナチャンプルー
27 水	<b>豆腐ステーキ 和風あん</b> 肉団子 503 kcal 塩分 3.5g	ウイナーフライ ビーフカレー 春雨サラダ ふき青煮	4 水	<b>五目ご飯</b> 野菜かき揚げ 461 kcal 塩分 3g	メバルの七味焼 野菜オイスター炒め 具たくさん酢の物 じゃが芋ソテー
28 木	<b>ひれかつ煮</b> つくね焼 433 kcal 塩分 3g	コーンサラダ 切干大根炒め煮 まぐろ角煮	5 木	<b>のり塩風味白身フライ</b> オムレットマトソース 397 kcal 塩分 2.5g	豚しゃぶ明太マヨソース ビーフン和風炒め 青梗菜と油揚げ煮
29 金	<b>徳島フィッシュカツ</b> じゃがべーバーグ マスタードソース 445 kcal 塩分 3.5g	マーボー豆腐 ひじき豚肉炒め煮 青菜ポン酢和え	6 金	<b>とり利休焼</b> ホキのチーズ入りフリッター 333 kcal 塩分 3.6g	おでん なす味噌炒め 菜の花辛子和え
30 土	お・ま・か・せ・メニュー		7 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。

おすすめ

★ おすすめメニュー ★  
252525252525  
9月  
25日(月) **華味鶏カツ**

★ おすすめメニュー ★  
252525252525  
10月  
4日(水) **五目ごはん**

気軽に手に入る身近な食品から、  
若返り効果や美肌効果のあるスーパーフード《ナッツ》  
ナッツ類は、ビタミンEが豊富で高い抗酸化作用のある食べ物です。  
女性に不足しがちな亜鉛、鉄分、マグネシウム、カルシウムなどの  
ミネラル類を豊富に含んでおり、貧血や骨粗しょう症を予防します。  
ダイエット中はミネラル類が不足しがちなため、きれいに健康的に  
痩せたい人は食事にナッツ類も取り入れてみてはどうでしょうか