



2017年10月9日～10月21日 メニュー

10月 9月	 <b>イ本育の日</b>		16月	<b>粗挽ビーフメンチ</b> 肉味噌田楽風 501 kcal 塩分 4g	スパゲティサラダ にんにくの芽炒め
10 火	<b>フライドチキン</b> 豆腐野菜バーグ 386 kcal 塩分 3.2g	里芋そぼろ煮 カリブロサラダ 青菜炒め	17 火	<b>キムチキン</b> にしんごまみりん焼 438 kcal 塩分 4g	あさりトマト煮 刻み昆布炒め煮 れんこん金平
11 水	<b>かれのい わさびソース</b> 豚肉生姜焼 354 kcal 塩分 2.8g	野菜クリーム煮 シーザーサラダ カニカマソテー 小松菜ごま和え	18 水	<b>おろしハンバーグ</b> かにコロッケ 567 kcal 塩分 3.2g	わかめ和風サラダ きのこ炒め 目玉焼
12 木	<b>まぐろ野菜カツ</b> 青椒肉絲 298 kcal 塩分 4.3g	バイクドエッグパンプキン 切干大根サラダ オクラ梅肉和え	19 木	<b>あじ南蛮漬</b> チキンステーキ 284 kcal 塩分 4g	いか大根煮 ビーフンチャンブルー ちくわケチャップ炒め
13 金	<b>親子煮風</b> 揚げだし豆腐 373 kcal 塩分 4g	ハムチーズピカタ 塩焼そば じゃがベーコン 青菜磯和え	20 金	<b>豚ロース串カツ 味噌カツソース</b> フヨウハイ 404 kcal 塩分 3.2g	ハッシュドビーフ 金平ごぼう 五目卵の花
14 土	お・ま・か・せ・メニュー		21 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。

**おすすめ**

★ おすすめメニュー ★  
 10月  
17日(火) **キムチキン**

★ おすすめメニュー ★  
 10月  
20日(金) **豚ロース串カツ味噌カツソース**

「腹八分目」って体に良いの??  
 【満腹サインは後からやってくる】  
 満腹と感ずるのは、食べ物が胃壁を刺激し、副交感神経を通して脳の満腹中枢を刺激する為です。満腹の指令は胃ではなく脳から発信されるものなので、食事をしたらからといってすぐに満腹中枢が刺激されるという訳ではありません。食事を始めてから約20分後位からこの信号が出始めるので、早食いをしてしていると満腹感を感じる前につい食べ過ぎてしまう事になるのです。  
 まだ食べられそうと思った時に箸を置くのが、タイミングとしては良いでしょう☆