



2017年10月23日～11月4日 メニュー

10月 23 月	厚切ハムカツ マス塩焼 361 kcal 塩分 2.4g	マーボー春雨 高野豆腐卵とし 野菜生姜和え
24 火	塩唐揚 卵寄せ和風あん 492 kcal 塩分 4.3g	ナポリタンスパゲティ カリフラワーマリネ もやし高菜炒め
25 水	ピーマン肉詰フライ プチデミハンバーグ 421 kcal 塩分 4.1g	ベイクドエッグパンプキン ヘルシー野菜カレー ツナサラダ さつま芋甘露煮
26 木	さばおろしソース たまごサラダコロケ 400 kcal 塩分 4.1g	野菜炒め オクラサラダ 青菜香味和え
27 金	豚ロース蒲焼 ホキ唐揚 382 kcal 塩分 2.6g	えび団子中華旨煮 明太スパゲティサラダ 小松菜ベーコンソテー
28 土	お・ま・か・せ・メニュー	

30 月	チキン ピリ辛マヨソース 目玉焼フライ 450 kcal 塩分 3.7g	刻み昆布炒め煮 シューマイねぎソース チンゲン菜ゆず和え
31 火	アジフィレフライ 特製牛肉炒め 520 kcal 塩分 3.5g	豆腐のふわふわ揚 拌三絲 ハチク筍の若竹煮
11月 1 水	豚丼風 豆腐揚味噌かけ 401 kcal 塩分 3.8g	筑前煮風 いんげんごま和え 佃煮
2 木	エビフライ&カキフライ タルタルソース チキンステーキ 390 kcal 塩分 3g	ロールキャベツクリーム煮 ひじき洋風炒め煮 ちくわ煮
3 金	文化の日 	
4 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 ★

10月
24日(火)

塩唐揚

★ おすすめメニュー ★

11月
1日(水)

豚丼風

「腹八分目」って体に良いの??

【腹八分目を成功させるには一五感が大事!】

五感とは、(1)嗅覚、(2)視覚、(3)触覚、(4)味覚、(5)聴覚の事。嗅覚で食材の香り、視覚で食材の彩り、口に含んで触覚を、良く噛んで味覚を、舌広げて聴覚を楽しむ事が出来ます。なかでも「噛む」という行為は早食い防止になると同時に、満腹中枢を刺激する行為でもあるのでゆづり良く噛んで食べる事を意識すると良いでしょう☆

「腹八分目に医者いらず」ということわざもありますが、腹八分目はダイエットにおいては勿論身体を健康的に保つ為にも意識したい食事のポイントです。五感を使って食べ過ぎを防ぎ無理のない腹八分目ポイントを見極めつつ、日々の食事を楽しみましょう♪