



2017年11月6日~11月18日 メニュー

11月 6月	とり西京焼 まぐろカツ 477 kcal 塩分 3.1g	中華炒め 切干大根サラダ 青菜マスタード炒め
7火	豚肉南部焼 カレールーコロッケ 357 kcal 塩分 3.3g	厚揚げのミートソース あさり大根 わかめ酢の物
8水	ささみフリッター わさびソース ほっけ塩焼 373 kcal 塩分 3.6g	きのこスパゲティ ポテトサラダ れんこんペッパーソテー
9木	ハンバーグ トマトソース にしんピリ辛焼 485 kcal 塩分 4.2g	チーズサラダ こんにゃくかまぼこ金平 さつま芋レモン煮
10金	あじおろしソース 金平ごぼう 360 kcal 塩分 3.8g	ちくわ磯辺揚 八宝菜 マカロニサラダ ポパイソテー
11土	お・ま・か・せ・メニュー	

13月	とんかつ デミソース オムレツ 346 kcal 塩分 3.8g	春雨中華サラダ 味付とろろ ザーサイ炒め
14火	三陸銀鮭塩焼 クラッシュハムフライ 368 kcal 塩分 3.2g	豚肉味噌炒め マロニーサラダ 青菜の中華炒め
15水	油淋鶏 さば利休焼 497 kcal 塩分 4.1g	ナポリタンスパゲティ こんにゃくサラダ わかめソテー
16木	帆立ご飯 親子煮 490 kcal 塩分 3.5g	ごぼうサラダ 白菜とえのきのゆず和え かぼちゃ煮
17金	国産キャベツメンチカツ グリルチキン 334 kcal 塩分 3.2g	仙台塩マーボー焼そば 味付めかぶ たけのこ土佐煮
18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 ★
11月
14日(火) 三陸銀鮭塩焼

★ おすすめメニュー ★
11月
16日(木) 帆立ご飯

秋の肌トラブルを防ぐ6つのおすすめ栄養成分とは？③
 ○ビタミンC【多く含まれている食材】アロカリア、赤パプリカ、柑橘類など
 ・乾燥肌を防ぐために必要なコラーゲンの生成を促す
 ・抗酸化作用がある
 ○ビタミンE【多く含まれている食材】コマ、アーモンド、ナッツ類、大豆など
 ・血行を促進し、肌の新陳代謝を活性にする
 ・シワやたるみなどの老化を引き起こす過酸化脂質を分解する
 ○セラミド【多く含まれている食材】大豆、黒豆、小豆、ひじき、若芽など
 ・皮膚の角質層に存在する脂質
 ・皮膚を外部の刺激から守り、角質層の水分を保持する