



2017年11月6日～11月18日 メニュー

11月 6月	<b>とり西京焼</b> 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	<b>豚肉南部焼</b> 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	<b>ささみフリッター</b> 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	<b>ハンバーグ</b> 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	<b>あじおろしソース</b> 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	<b>とんかつ</b> 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	<b>三陸銀鮭塩焼</b> 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	<b>油淋鶏</b> 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	<b>帆立ご飯</b> 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	<b>国産キャベツメンチカツ</b> 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】アロココロ、赤パフリカ、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