



2017年11月20日～12月2日 メニュー

11月 20 月	ハムマヨサラダフライ 豚肉甘辛煮 373 kcal 塩分 3.7g	水餃子中華旨煮 マロニーチャブチ オクラおかか和え	27 月	ホキのごま揚 オムレツデミソース 464 kcal 塩分 4.5g	肉団子クリーム煮 シルバーサラダ こんにやくピリ辛煮
21 火	チキンソテー スイートチリソース カレイの唐揚 419 kcal 塩分 2.8g	里辛肉じゃが風煮 いろどりサラダ 中華蒸し鶏	28 火	フライドチキン キーマカレー 464 kcal 塩分 4.2g	メバルのチャンチャン焼 高野豆腐卵とじ 小松菜ピーナッツ和え
22 水	豚肉味噌焼 クリームコロッケ 314 kcal 塩分 3.7g	煮物盛合わせ ビーフン炒め ちくわケチャップ炒め	29 水	あじ南蛮漬 豆腐ステーキ和風あん 448 kcal 塩分 3.3g	豚肉塩すき焼風煮 ブロッコリーサラダ 大根菜おかか和え
23 木	勤労感謝の日 		30 木	イカフライ 韓国風鶏カムジャン風煮 379 kcal 塩分 3.5g	ハヤシペンネ かぼちゃサラダ ひじき炒り煮
24 金	チキンカツ さわら西京焼 288 kcal 塩分 4.4g	明太高菜スパゲティ かぶのポトフ ほうれん草わさび和え	1 金	和風茸ハンバーグ サクサクえびハンペン 468 kcal 塩分 3.7g	チキンサラダ 畑のしぐれ煮 わさび漬
25 土	お・ま・か・せ・メニュー		2 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
21日(火)

チキンソテー
スイートチリソース

★ おすすめメニュー ★

12月
1日(金)

和風茸ハンバーグ

寒い時期に食べたくなる「唐辛子」体に嬉しい3つの効果とは？
寒い冬や暑い夏、なぜか無性に辛い物が食べたくなる時がありませんか？
体を温めたり、冷やしたりと食べ方によっては全く反対の効果を得られる唐辛子ですが、実はこの他にもうれしい効果があるのです！
【唐辛子に含まれる栄養素】
唐辛子は、ビタミンA、ビタミンE、ビタミンB2、カリウムや鉄などのミネラルを豊富に含んでいます。しかし、大量に食べるものではないため、栄養素の摂取という点ではあまり期待が出来ません。その代わりに「カプサイシン」と呼ばれる唐辛子に含まれる辛み成分は少量でも効果を得ることが出来ます。