



2017年12月4日～12月16日 メニュー

12月 4月	アジフライ チキンソテーマトソース 287 kcal 塩分 2.1g	マーボーなす 海鮮炒め チンゲン菜のわさび和え	11月	秋鮭塩焼 ハムカツ 517 kcal 塩分 2.2g	かに豆腐 マロニーサラダ くわい炒め
5火	ひれかつ煮 にしん七味焼 447 kcal 塩分 3g	ハムサラダ いかソテー 果物	12火	豚肉西京焼 さんま竜田揚 411 kcal 塩分 3.6g	牛肉しぐれ煮 水菜サラダ 高野豆腐ごま酢和え
6水	海老カツ 豆腐バーグ粒マスソース 454 kcal 塩分 3.9g	洋風肉じゃが ナポリタンスパゲティ わかめ生姜和え	13水	ハッシュドビーフコロッケ たらの塩だれソース 325 kcal 塩分 3.3g	特製もつ煮 旨塩春雨 春菊の煮浸し 五目卵の花
7木	きのこご飯 おでん 408 kcal 塩分 3.1g	チーズささみフライ マカロニサラダ いんげんハムソテー	14木	海老フライ タルタルソース オムレツ甘酢あん 377 kcal 塩分 3.1g	茸のアラビアータ こんにやくサラダ ペペロンブロッコリー
8金	さば生姜焼 スパイシーチキン 447 kcal 塩分 3.9g	白菜中華旨煮 里芋ずんだサラダ ほうれん草ごま和え	15金	ピーマン肉詰デミソース コーンフライ 505 kcal 塩分 4g	豚バラ大根こっくり煮 チーズサラダ ハムチャイナソテー お魚豆腐団子煮
9土	お・ま・か・せ・メニュー		16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。



★ おすすめメニュー ★
12月 5日(火) **ひれかつ煮**

★ おすすめメニュー ★
12月 7日(木) **きのこご飯**

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。