



2018年1月15日~1月27日 メニュー

1月 15 月	クラッシュハムカツ	マーボー厚揚げ 里芋すんだサラダ チンゲン菜わさび和え
	秋鮭塩焼 395 kcal 塩分 2.6g	
16 火	アジフライ	ビーフカレー ひじき洋風炒め煮 いんげんゴマ和え
	チキンステーキ 424 kcal 塩分 3.8g	
17 水	チーズささみフライ	八宝菜 海草サラダ れんこんペッパーソテー
	豆腐バーグ塩だれソース 453 kcal 塩分 3.5g	
18 木	明太マヨクノーデル	クラムチャウダー風煮 拌三絲 メンマ炒め煮
	豚肉味噌焼 375 kcal 塩分 3.4g	
19 金	ピーマン肉詰	タラの野菜あんかけ マカロニサラダ ちくわケチャップ炒め
	インディアン焼肉 369 kcal 塩分 4.3g	
20 土	お・ま・か・せ・メニュー	

22 月	メンチカツ	ハッシュドポーク 明太スパゲティサラダ ほうれん草白和え
	さば照焼 509 kcal 塩分 3.6g	
23 火	五目炊き込みご飯	ほっけ塩焼 チーズサラダ 肉詰いなり煮
	紅生姜かき揚げ 556 kcal 塩分 3g	
24 水	豚ロース串カツ	刻み昆布炒め煮 ベジタブルマリネ キムチもやし
	肉豆腐 388 kcal 塩分 3.3g	
25 木	ハンバーグ シャリアピンソース	牛肉チャブチェ チキンサラダ 人参しりしり
	ししゃもフライ 506 kcal 塩分 3g	
26 金	海老フライ タルタルソース	煮物盛合わせ 小松菜ピーナッツ和え いわし磯辺フライ
	チキンステーキ 370 kcal 塩分 3.9g	
27 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 ★
1月18日(木) **明太マヨクノーデル**

★ おすすめメニュー ★
1月23日(火) **五目炊き込みご飯**

冷えから体を守る食事のとり方
できるだけ冷えないように心がけているのに、まったく改善される気配がない冷え性。どんなに体を外から温めても、体の中が冷たくては効果がありません。そこで食生活を改善して体を温めるポイントをまとめてみました。
【① 血行を良くする食事】
ごまやナッツ、納豆、かぼちゃなどに多く含まれているビタミンEは、血行を良くする働きがあります。血行が良くなると部分的な冷え性が改善される場合があります。肉・魚・豆類などに多く含まれているたんぱく質は、エネルギー源となる栄養素でカラダを温めてくれます。また、レバーや貝類、大豆、ヒジキ等に多く含まれている鉄分は不足すると貧血になり酸素が不足して抵抗力がなくなったり体温のコントロールができなくなったりしてしまいます。

