



2018年1月29日～2月10日 メニュー

1月 29 月	ミートポテトコロッケ	ナポリタンスパゲティ 高野豆腐卵とじ コーンソテー
	シルバー西京焼 456 kcal 塩分 4.2g	
30 火	キムチキン	豚塩だれ炒め いかと大根煮 絹さやわさび和え
	豆腐ふわふわ揚 436 kcal 塩分 3.6g	
31 水	梅ササミフライ	ビーフストロガノフ風 ツナと野菜のスパゲティ ペペロンブロッコリー
	鱈のレモンペッパー焼 434 kcal 塩分 2.4g	
2月 1 木	サーモンフライ	特製豚丼風 なすのオランダ煮 蒸鶏ザーサイ和え
	タンドリーチキン 345 kcal 塩分 3.1g	
2 金	牛ごぼうフライ	青椒肉絲 ひじき豚肉炒め煮 もやしウインナー炒め
	ホキ焼粒マヨソース 386 kcal 塩分 2.8g	
3 土	お・ま・か・せ・メニュー	

5 月	ピーマン肉詰めフライ	マーボー豆腐 カリフラワーマリネ 高菜ちくわ
	卵寄せ和風あん 432 kcal 塩分 2.9g	
6 火	海老カツ	ワンタン野菜あんかけ 焼そばスパゲティ 青菜ごま酢和え
	豚肉生姜焼 351 kcal 塩分 3.8g	
7 水	チーズはんぺんフライ	肉じゃが 刻み昆布酢の物 きのこおろし和え キャベツポール
	ミートオムレツ 382 kcal 塩分 3.7g	
8 木	かぼちゃ塩唐揚	さば利休焼 かぶコンソメ煮 ほうれん草ごま和え
	ニラもやし天甘煮 484 kcal 塩分 4g	
9 金	豚ロースとんかつ	チーズサラダ わかめしらす酢の物 オムレツ
	にしん七味焼 462 kcal 塩分 3.5g	
10 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

★ おすすめメニュー ★
1月
30日(火) **キムチキン**

★ おすすめメニュー ★
2月
8日(木) **かぼちゃの塩唐揚**

冷えから体を守る食事のとり方
【②血液をサラサラにする食事】
私たちの体は、血流によって体中に熱を運んでいます。血液がドロドロになっていると細い毛細血管の中で熱を運ぶことができず、自分で自分を温めることができなくなるので体が冷えていきます。体は食べたものを使って血を作っているため、食べ物によって、サラサラ血液になるか、ドロドロ血液になるかが決まるのです。いくら温かい食事で体を温めても、血液がドロドロだと手足まで血は通いませんよね。冷え性を改善するために、温かい食事を摂ることも重要ですが、どうやってら血液をキレイにできるかを考えれば、冷え性を改善する近道になるかもしれません。
次回ポイント③ご紹介します〜♡