



2018年2月12日～2月24日 メニュー

2月 12月	振替休日	
13日 火	鶏竜田揚 プチデミハンバーグ 482 kcal 塩分 3.8g	焼き豆腐おろしあん カニカマサラダ チンゲン菜茸炒め
14日 水	油淋豚 いかバーグわさびソース 511 kcal 塩分 3.8g	山形風芋煮 マロニーサラダ 大根菜ピリ辛炒め
15日 木	ホキの塩唐揚 豚肉生姜炒め 429 kcal 塩分 3g	合鴨サラダ 小松菜卵炒め ザーサイ炒め
16日 金	菜の花コロッケ たらピリ辛焼 420 kcal 塩分 3.8g	豚しゃぶ明太マヨソース あさり大根 エリンギソテー
17日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

19日 月	豚肉豆板醤焼 ひじきコロッケ 326 kcal 塩分 2.7g	五目あんかけそば 卵豆腐 いんげん炒め
20日 火	チキンカツ 味噌カツソース 鯨さんが焼 438 kcal 塩分 3.8g	なすのポロネーゼ風 和風野菜煮 ちくわ甘辛炒め
21日 水	とり天甘辛ソース 煮込みまぐろバーグ 340 kcal 塩分 3.4g	ハムチーズピカタ 野菜ペペロンチーノ風 春雨わさびサラダ
22日 木	カレーの カレーフリッター つくね大葉巻 426 kcal 塩分 3.8g	煮物盛合わせ 高野豆腐卵とし
23日 金	焼肉カルビメンチカツ 親子煮 462 kcal 塩分 3.8g	さば甘味噌焼 中華サラダ たけのこ土佐煮
24日 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 ★
2月 15日(木) **ホキの塩唐揚**

★ おすすめメニュー ★
2月 20日(火) **チキンカツ 味噌ソース**

冷えから体を守る食事のとり方
【③生野菜を食べる】
生野菜は体を冷やすイメージがありますが、野菜を常温に戻して食べたり、冬は体を温める作用のある冬野菜を食べることで、体を冷やすことなく、野菜を食べることができます。加熱調理によっておいしく、温かい食事を摂ることはできますが、デメリットは野菜が本来もっていた豊富な水分が蒸発し、栄養も壊れてしまうこと。血液はただの真水ではないように、野菜の水分も、水道水とは違う、栄養たっぷりなクリーンな水分が含まれています。血行を良くする食事、血液をサラサラにする食事に生野菜を使ったサラダなどを合わせて摂ることを心がけ、体の芯から温める食生活にしてみませんか？冬は特に冷えが辛い季節ですが、1年を通して冷え知らずの体を目指しましょう。

