



2018年2月26日～3月10日 メニュー

2月 26 月	<b>豚ロースとんかつ</b>	中華風かに玉 ボンゴレビーフン 菜の花辛子和え
	<b>にしんみりん焼</b>	
	388 kcal 塩分 3.9g	
27 火	<b>いかフライ</b>	手作りつくね焼 スパゲティサラダ もやし山椒炒め
	<b>ポークカレー</b>	
	564 kcal 塩分 4g	
28 水	<b>鶏竜田揚</b>	大根旨煮 ツナサラダ ポパイソテー デザート
	<b>ロールキャベツクリーム煮</b>	
	431 kcal 塩分 3.9g	
3月 1 木	<b>クラムチャウダーフライ</b>	えびプロ中華炒め マカロニサラダ しろ菜ソテー
	<b>牛丼風</b>	
	400 kcal 塩分 4.2g	
2 金	<b>鶏南部焼</b>	マロニー五目炒め 棒々牛 ピリ辛こんにゃく
	<b>鯨南蛮漬</b>	
	444 kcal 塩分 4.5g	
3 土	お・ま・か・せ・メニュー	

5 月	<b>秋鮭塩焼</b>	マーボーなす 花野菜サラダ ゴーヤ金平
	<b>牛肉コロッケ</b>	
	415 kcal 塩分 2.2g	
6 火	<b>ハンバーグ トマトソース</b>	塩肉じゃが 切干大根味噌煮 青菜とえのきの磯和え
	<b>ウイナー串カツ</b>	
	484 kcal 塩分 3.6g	
7 水	<b>カニクリームコロッケ</b>	豚肉塩だれ炒め 春雨中華サラダ いんげんマヨ和え
	<b>さば利休焼</b>	
	516 kcal 塩分 4.1g	
8 木	<b>和風フライドチキン</b>	特製もつ煮 刻み昆布炒め煮 青菜おかか和え
	<b>豆腐バーグ</b>	
	352 kcal 塩分 4.2g	
9 金	<b>海老カツ タルタルソース</b>	八宝菜 カニカマソテー ピリ辛唐辛子
	<b>オムレッツデミソース</b>	
	331 kcal 塩分 3.4g	
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 ★  
2月 26日(月) 豚ロースとんかつ

★ おすすめメニュー ★  
3月 7日(水) かにクリームコロッケ

季節も変わり暦の上でも春になりました。暖かくなって来たので今まで運動をしてこなかった人達も運動の習慣を身につけようとする時期になりますが、今まで運動もきちんとしてこなかったし、何をしようか悩む方が多いと思います。そういう人達におススメなのがウォーキングです。ウォーキングなんてただ歩いているだけなんじゃないかと思われがちですが、一万歩歩くときの消費カロリーは400キロカロリーになります。何故ウォーキングが良いのかと言うと、一番手軽な有酸素運動であると言うことが一つ、それに加えて歩くと言うことは全身運動であり、人間は下半身に筋肉が70%あり、それらを満遍なく鍛えられる効果的な運動がウォーキングなのです。ウォーキングも中には奥深いものだと言うことがわかってもらえたと思います。新しい季節なので新しく始めてみてはいかがでしょうか？