



2018年3月12日～3月24日 メニュー

3月 12月	<b>チキンカツ</b> メバル甘辛焼 408 kcal 塩分 3.8g	<b>焼うどん</b> 海老プロサラダ かぶコンソメ煮	19月	<b>玉子サラダフライ</b> チキンステーキ 411 kcal 塩分 3.5g	<b>水餃子香味ソース</b> ビーフン高菜明太炒め 青菜ツナ和え
13火	<b>鯡フライ</b> ハムステーキ 557 kcal 塩分 3.8g	<b>チキンカレー</b> ひじきサラダ チリコンカン	20火	<b>おろしハンバーグ</b> いわし磯辺フライ 439 kcal 塩分 3.2g	<b>豚キムチ</b> もやしのペペロンチーノ れんこん辛子マヨ和え
14水	<b>チキンソテー</b> チリソース チーズピカタ 408 kcal 塩分 3.3g	<b>豚塩すき焼風煮</b> ビーフン中華サラダ ツナチャンプルー	21水	<b>春分の日</b>	
15木	<b>鎌倉丼風</b> ハンバーグデミソース 534 kcal 塩分 3.2g	<b>ポトフ</b> 青菜きのこ炒め 煮豆	22木	<b>目玉焼フライ</b> 豆腐ハンバーグきのこソース 495 kcal 塩分 3.8g	<b>クリームスパゲティ</b> ごぼうサラダ わかめの酢味噌和え
16金	<b>豚肉蒲焼</b> 鮭塩焼 438 kcal 塩分 3g	<b>大根炒り煮</b> チキンサラダ こんにやく金平	23金	<b>焼き鳥風</b> 酢豚 352 kcal 塩分 3.9g	<b>中華風かに玉</b> ひじきの五目炒り煮 さつま揚げ煮
17土	お・ま・か・せ・メニュー		24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 ★  
3月15日(木) **鎌倉丼風**

★ おすすめメニュー ★  
3月20日(火) **おろしハンバーグ**

緊急特集!!

日本人の5～6人に1人は花粉症！  
つらい症状を和らげる食材とは  
今回は花粉症の症状を和らげることが出来ると言われている食材をいくつかご紹介します。  
【ポリフェノールを含む食材 甜茶、緑茶など】  
中国原産の甘いお茶「甜茶」には甜茶ポリフェノールが、そして緑茶にはカテキンが含まれ、アレルギーの炎症を抑える効果が期待できます。「若返りのお茶」として知られているルイボスティーも花粉症に効果があると言われています。

