



2018年3月26日～4月7日 メニュー

3月 26 月	お魚豆腐寄せ揚 天津オムレツ 348 kcal 塩分 3.3g	煮物盛り合わせ 菜の花とツナのペンネ 青菜ゴマ和え
27 火	カレーフライ さわら照焼 411 kcal 塩分 2.3g	塩麻婆豆腐 シルバーサラダ 大根菜卵炒め
28 水	さば竜田揚 豚肉さっぱり焼 509 kcal 塩分 3.7g	洋風肉じゃが 高野豆腐卵とじ ピリ辛竹輪
29 木	スパイシーチキン チーズオムレツデミソース 343 kcal 塩分 2.8g	味噌田楽 マカロニサラダ チンゲン菜炒め
30 金	豚肉紅生姜炒め 彩野菜ミートロール 406 kcal 塩分 2.7g	白身魚四川風黒酢あん ハムサラダ カリフラワーソテー
31 土	お・ま・か・せ・メニュー	

4月 2 月	鶏塩唐揚甘辛ソース さば甘味噌焼 508 kcal 塩分 4.1g	和風野菜煮 切干大根のサラダ ほうれん草ミモザ風
3 火	ひれかつミートソースかけ にしんピリ辛焼 440 kcal 塩分 4.3g	コーンサラダ わかめ生姜和え
4 水	タラのフリッター チキンステーキ 376 kcal 塩分 2.9g	青椒肉絲 いかと大根煮 京菜のゴマ和え
5 木	饅南蛮漬 豆腐バーグ 392 kcal 塩分 4.1g	ハッシュドビーフ 刻み昆布炒め煮 ピリ辛こんにゃく
6 金	メンチカツ 白身魚粒マヨソース 433 kcal 塩分 3.9g	親子煮 里芋そぼろ煮 青菜とえのきの磯和え
7 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 28日(水) さば竜田揚

★ おすすめメニュー ★
4月 3日(火) ひれかつ ミートソースかけ

☆ 鯖 (さば) に含まれている栄養と効能をご紹介します。☆
鯖は脂肪酸が豊富で、中でも注目のDHA (ドコサヘキサエン酸) がたっぷり含まれています。DHAは不飽和脂肪酸の一種ですね。悪玉コレステロールを減らす一方、善玉コレステロールを増やす効果があります。DHAは、アルツハイマー病や認知症を予防したり、血液中の中性脂肪を減らしたりする効果もあり、脂質異常症といった生活習慣病の対策にも有効です。イライラや不安を抑える働きがあり、ストレスの緩和やうつ病の予防といった精神面のケアでも効果が認められています。