



2018年4月9日~4月21日 メニュー

4月 9月	チーズささみフライ 330 kcal 塩分 2.5g	スパゲティトマトソースかけ 厚焼卵焼 オクラ梅肉和え
10火	ピーマン肉詰めフライ フヨウハイ 359 kcal 塩分 3.6g	ビーフカレー ひじき炒め 青菜香味和え
11水	豚ロース串カツ 八宝菜 370 kcal 塩分 3.5g	海藻サラダ ペペロンブロッコリー さつま芋甘露煮
12木	エビフライ タルタルソース 豚ロース塩だれ焼 364 kcal 塩分 3.1g	クラムチャウダー風煮 拌三絲 いんげん炒め
13金	チキンソテー スイートチリソース サーモンフライ 530 kcal 塩分 2.6g	マーボー厚揚 明太スパゲティサラダ 人参しりしり
14土	お・ま・か・せ・メニュー	

16月	ハムカツ ほっけ塩焼 391 kcal 塩分 4.4g	ロールキャベツクリーム煮 ビーフ中華サラダ カリフラワーゴマ和え
17火	おろしハンバーグ ジャージャー麺 434 kcal 塩分 3.5g	なす味噌炒め ナムル風 えびナゲット
18水	柔らかとんかつ あさりトマト煮 424 kcal 塩分 4.1g	ポテトサラダ チンゲン菜炒め
19木	キムチキン メバル西京焼 447 kcal 塩分 4.6g	キャベツコンソメ煮 豚肉味噌炒め 青菜わさび和え
20金	鯿フライ 豆腐ステーキ和風あん 403 kcal 塩分 3.1g	大根肉味噌かけ 合鴨サラダ 海老から揚
21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 ★
4月13日(金) チキンソテー
スイートチリソース

★ おすすめメニュー ★
4月18日(水) 柔らかとんかつ

☆ トマト栄養と効果をご紹介します。

トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウム、腸内環境を整える食物繊維などをバランス良く含んでいます。更に注目されているのが、カロチノイドの仲間であるリコピンやβ-カロテン。私たちは酸素がなければ生きていけません、酸素には細胞を酸化させ、老化や動脈硬化、がんなどの生活習慣病を引き起こす作用があることがわかってきたので、抗酸化作用を持つリコピンやβ-カロテンに期待が集まっています。中でもリコピンの抗酸化作用は強力で、β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍ともいわれています。

