



2018年6月4日～6月11日 メニュー

6月 4月	<b>黄身とろメンチカツ</b> メバル七味焼 317 kcal 塩分 3.5g	<b>マーボー豆腐</b> 豚肉とひじきの炒め煮 ほうれん草なめ茸和え
5火	<b>キムチキン</b> 牛タンバーグ 450 kcal 塩分 3.3g	<b>八宝菜</b> 明太スパゲティサラダ 青菜茸炒め
6水	<b>豚肉南部焼</b> タラバジルフリッター 254 kcal 塩分 2.3g	<b>ツナと大根煮</b> 拌三絲 根菜クルミサラダ
7木	<b>おろしハンバーグ</b> 棒餃子 540 kcal 塩分 3g	<b>牛丼風</b> チーズサラダ いんげんおかか炒め
8金	<b>鱈フライ</b> 肉じゃが 495 kcal 塩分 3.2g	<b>野菜ゴマ味噌サラダ</b> オクラわさび和え お好み焼
9土	お・ま・か・せ・メニュー	

11月	<b>海老マヨ風コロッケ</b> じゃがベーバーグ BBQソース 408 kcal 塩分 3.4g	<b>筑前煮風</b> 茸サラダ 小松菜ゴマ和え
12火	<b>肉詰めなす天</b> ビーフカレー 387 kcal 塩分 3.6g	<b>とろ〜りオムレツ</b> 海草サラダ ゴーヤ金平
13水	<b>イカフライ</b> 豆腐ステーキおろしソース 409 kcal 塩分 2.8g	<b>煮物盛り合わせ</b> マカロニサラダ 菜の花梅わさび和え
14木	<b>ひれかつ煮</b> にしんピリ辛焼 381 kcal 塩分 3.6g	<b>洋風カレー金平</b> ブロッコリーピーナッツ和え
15金	<b>酢豚</b> チキンステーキ 409 kcal 塩分 3.3g	<b>インディアンサラダ</b> ベイクドエッグ 人参しりしり
16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 ★  
6月 5日(火) **キムチキン**

★ おすすめメニュー ★  
6月 7日(木) **おろしハンバーグ**

★ なぜ酢は体にいいの? ★  
酢には抗菌作用があるため、腸内の悪玉菌を減らす作用があります。さらに、酢に含まれているグルコン酸は善玉菌が大好きなエサ。つまり、酢をとることで善玉菌が増え、元気に活動するようになります。腸の血流がよくなり、ぜん動運動が活発になるのです。ぜん動運動が活発になると、腸内環境が改善されて便秘が解消されるとともに、活性酸素の発生を抑制してくれ、疲れにくくストレスに強い体になります。

