



2018年6月4日～6月11日 メニュー

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

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

