



2018年6月18日～6月30日 メニュー

6月 18 月	ハムカツ 豚バラ巻 382 kcal 塩分 3.2g	冷奴 切干ナポリタン コーンソテー
19 火	白身魚塩唐揚 ハニーソース 豚肉生姜焼 382 kcal 塩分 3.9g	里芋の鶏じゃが風煮 春雨サラダ 白菜ゆず和え
20 水	黄身とろハンバーグ デミソース ピリ辛ミニフランク 452 kcal 塩分 4g	海老はんぺん ツナサラダ カリフラワーカレーマリネ
21 木	酢豚フライ さば照焼 424 kcal 塩分 4.6g	かに豆腐 海鮮ビーフン炒め こんにやくピリ辛炒め
22 金	赤魚天ぷら わさびソース がんも煮 316 kcal 塩分 3.8g	鶏つくね串 クリームコーンオムレツ カニカマサラダ ちくわ煮
23 土	お・ま・か・せ・メニュー	

25 月	チキン南蛮 タルタルソース 海鮮バーグ照焼ソース 321 kcal 塩分 3.7g	ハヤシペンネ マーボーなす ポパイソテー
26 火	ハンバーグ トマトソース 海老団子チリソース 515 kcal 塩分 3.9g	揚餃子香味ソース チキンサラダ きのこ炒め オムレツ
27 水	メンチカツ たら粒マヨソース 379 kcal 塩分 3.2g	豚肉ごぼうピリ辛煮 こんにやくサラダ さつま煮
28 木	春巻&チヂミ 中華風かに玉 469 kcal 塩分 1.9g	ハッシュドビーフ 花野菜サラダ 青菜ポン酢和え
29 金	豚肉天ぷら おろしポン酢 まぐろハラモ焼 228 kcal 塩分 2.8g	里芋そぼろ煮 高野豆腐卵とし もやしゆかり和え
30 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 22日(金) 赤魚天ぷら

★ おすすめメニュー ★
6月 29日(金) 豚肉天ぷら

雨の日が多い梅雨の時期。なんとなく元気が起きない!なんだか調子がすぐれない!なんてことありませんか?
そんなときは、乗換のためのポイントをご紹介します!
トリプトファンは人の体内では作り出すことができないため、食事で摂取する必要があります。
脳に運ばれるとセロトニンを生成する働きがあるため、トリプトファンを多く含む食品を摂取するとよいでしょう
トリプトファンはたんぱく質に含まれる必須アミノ酸のひとつで、牛乳・チーズなどの乳製品、
豆腐・納豆等の大豆製品、カツオ・マグロ等の魚類、アーモンド・ピーナッツ等のナッツ類、白米等の穀類にも含まれています。
さまざまな食品が、セロトニンにかかわっていることがわかりますね!

