



2018年7月2日～7月14日 メニュー

7月 2月	なす肉詰串カツ	キーマカレー あさりしぐれ煮 わかめ酢味噌和え さつま芋甘露煮
	鰺サンガ焼 369 kcal 塩分 3.5g	
3火	マヨたまサラダフライ	ポークカレー 刻み昆布サラダ風 ベジタブルソテー
	とり生姜焼 403 kcal 塩分 3.7g	
4水	鰺南蛮漬	平焼 春雨中華サラダ ブロッコリーごま和え
	ポークバーベキュー 372 kcal 塩分 3.7g	
5木	メンチカツ	大根肉味噌かけ マロニーサラダ チンゲン菜炒め
	さば利休焼 502 kcal 塩分 3.8g	
6金	サーモンフライ タルタルソース	じゃがベーコン 切干大根味噌煮 ほうれん草ミモザ風
	豆腐野菜ハンバーグ 424 kcal 塩分 3.6g	
7土	お・ま・か・せ・メニュー	

9月	いわしフライ (梅しそ風味)	鶏肉カチャトラ風煮 えびピーマン 明太ポテト
	ハムステーキ 491 kcal 塩分 3.6g	
10火	のり塩チキンカツ	鮭大根 刻み昆布炒め煮 ナムル風 五目卵の花
	ホキのチリソース 323 kcal 塩分 3.4g	
11水	ハンバーグ デミソース	豚丼風 チーズサラダ いんげん炒め
	ウインナーフライ 494 kcal 塩分 3.2g	
12木	ハムチーズピカタ	山形風芋煮 ひじき洋風炒め煮 たけのこ土佐煮
	タラの唐揚げ黒酢あん 289 kcal 塩分 3.7g	
13金	かぼちゃ天& ちくわの磯辺揚げ	スパゲティマトソース 青椒肉絲 小松菜梅わさび和え
	ほっけ塩焼 345 kcal 塩分 4.4g	
14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 ★

7月 6日(金) サーモンフライ
タルタルソース

★ おすすめメニュー ★

7月 10日(火) のり塩チキンカツ

今回のテーマは「昆布」

昆布に多量に含まれているアルギン酸は、日本人が過剰摂取しがちな塩分(ナトリウム)を効率よく対外に排出します。そのため、高血圧や動脈硬化に抜群の予防効果を発揮し、脳卒中や心臓病を起こしにくくするのです。また、ラミニンというアミノ酸は、一時的に血圧を下げる働きをしています。

