



2018年7月30日～8月11日 メニュー

7月 30 月	<b>具たくさんカレーコロッケ</b>	<b>味付もずく</b> ビーフン高菜炒め 青菜香味和え
	<b>ポークステーキ</b> 286 kcal 塩分 2.4g	
31 火	<b>インディアン焼肉</b>	<b>揚げだし豆腐</b> コーンサラダ 若竹煮
	<b>ポテトチキンロール</b> 386 kcal 塩分 3.4g	
8月 1 水	<b>海老フライ&amp;白身フライ</b> タルタルソース	<b>春雨サラダ</b> 金平ごぼう
	<b>肉じゃが</b> 462 kcal 塩分 2.3g	
2 木	<b>ハンバーグ塩だれソース</b>	<b>ナポリタンスパゲティ</b> 鶏しぐれ煮 チンゲン菜ごま酢和え
	<b>シューマイ</b> 508 kcal 塩分 3.4g	
3 金	<b>清水まぐろメンチカツ</b>	<b>かぼちゃそぼろあん</b> 切干大根炒め煮 さつま揚げり辛煮
	<b>さば照焼</b> 568 kcal 塩分 3.4g	
4 土	お・ま・か・せ・メニュー	

6 月	<b>チキンカツミラノ風</b>	<b>かに豆腐中華煮</b> マカロニサラダ ほうれん草ごま和え
	<b>鮭塩焼</b> 399 kcal 塩分 3.3g	
7 火	<b>カレーの塩唐揚</b>	<b>ポークカレー</b> チーズサラダ 高菜ちくわ
	<b>ハンバーグBBQソース</b> 500 kcal 塩分 3.9g	
8 水	<b>酢 鶏</b>	<b>中華風かに玉</b> ツナサラダ 小松菜お浸し 塩焼きそば
	<b>お好み焼</b> 417 kcal 塩分 3.9g	
9 木	<b>チキンステーキ</b> (タンドリー)	<b>ハッシュドポーク</b> 花野菜サラダ 青菜おかか和え
	<b>鯨南蛮漬</b> 419 kcal 塩分 3.2g	
10 金	<b>たら焼ハニーソース</b>	<b>マロニーチャプチェ</b> あさり大根 アスパラベーコンソテー 山菜ビビンバ
	<b>トマトメンチカツ</b> 463 kcal 塩分 3.8g	
11 土	☆ 山 の 日 ☆	

※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 ★

8月 3日(金) 清水まぐろメンチカツ

★ おすすめメニュー ★

8月 6日(月) チキンカツミラノ風

今回のテーマは「熱中症に効果的な食べ物」  
きゅうり、トマト、なす、トウモロコシ、オクラ、ゴーヤ、モロヘイヤなどの夏野菜  
夏が旬の野菜や果物は水分が多く、体を冷やす作用があります。また、疲労回復に役立つビタミンB群や、体の調子を整え免疫力を高めてくれるビタミンCも多く含んでいるため、熱中症予防に適しています。抗酸化力も高いので、美容・健康面での効果も◎。

