



2018年8月27日～9月8日 メニュー

8月 27 月	キャベツメンチカツ	煮物盛合わせ もずく 青菜お浸し
	チキンソテーマトソース 364 kcal 塩分 3.1g	
28 火	豚フライ	キーマカレー コーンサラダ メンマ炒め煮
	イタリアンオムレツ 453 kcal 塩分 4g	
29 水	たらの塩唐揚	つくね焼 春雨サラダ ブロッコリーピーナッツ和え
	豚丼風 402 kcal 塩分 3.3g	
30 木	ひれかつ煮	牛肉入り金平 いんげん炒め ぜんまい煮
	にしんごまみりん焼 440 kcal 塩分 4.2g	
31 金	フライドチキン	じゃがベーコン 中華サラダ コーンソテー
	ハムステーキ 382 kcal 塩分 3.6g	
1 土	お・ま・か・せ・メニュー	

9月 3 月	グラタンカツ	かぶのコンソメ煮 三角信田煮 たけのこ土佐煮
	ほうれん草平焼 389 kcal 塩分 3.7g	
4 火	豚すき煮	カレインター粒マヨソース 切干大根味噌煮 カリフラワーマリネ
	中華風かに玉 431 kcal 塩分 3.9g	
5 水	焼き鳥風	牛肉大和煮 チーズサラダ ほうれん草ミモザ風
	鱈南蛮漬 510 kcal 塩分 4.1g	
6 木	いかフライ	大根肉味噌かけ マロニー中華サラダ 青菜炒め
	豚肉生姜焼 394 kcal 塩分 3.8g	
7 金	豚ロース串カツ 味噌ソース	スパゲティサラダ 高野豆腐煮 ポークウインナー
	マーボーなす 448 kcal 塩分 2.8g	
8 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 ★

8月 30日(木) ひれかつ煮

★ おすすめメニュー ★

9月 3日(月) グラタンカツ

今回のテーマは「栄養食の卵」

卵に含まれるタンパク質はとても良質で、タンパク質の栄養価を示す基準でも「最も優れた食品」とされています。タンパク質は体にとってとても大切な栄養素です。筋肉や血液などの材料になり、酵素やホルモンのもとになります。そのため、タンパク質が不足するとだるく、疲れやすくなり、体の抵抗力も落ちてしまうのです。タンパク質は体の中に蓄えることができない栄養素なので、毎日食事から摂取する必要があります。その意味でも、卵を毎日食べる習慣には意味があるのです。卵には、私たちの体に必要な8種類の必須アミノ酸が全てバランス良く含まれています。このアミノ酸が免疫力を高め、風邪やインフルエンザにかかりにくい体につくれます。卵に含まれるアミノ酸は緑茶に多く含まれる「テアニン」と一緒に摂取することで効果が高まるため、卵料理の後に緑茶を飲むととても健康にいいのでぜひお試しください。

