



2018年9月10日～9月22日 メニュー

9月 10月	ビーフメンチカツ きのこソース	かに豆腐 ズッキーニソテー 五目メンマ
	鮭味噌焼 319 kcal 塩分 2.7g	
11月 火	鶏利休焼	あさりトマト煮 コーンサラダ 小松菜卵炒め
	赤魚天ぷら 409 kcal 塩分 3g	
12月 水	海老カツ タルタルソース	豆腐バーグ 春菊わさび和え
	ポークカレー 461 kcal 塩分 3.2g	
13月 木	豚肉味噌炒め	マカロニサラダ 竹輪ケチャップ和え
	さば照焼 491 kcal 塩分 2.8g	
14月 金	棒餃子焼 & メバルスパイシー焼	鶏高野煮 いんげん炒め
	つくね団子野菜あんかけ 330 kcal 塩分 3.7g	
15日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

17月	敬老の日	
18月 火	フライドチキン	さつま芋甘露煮 さつま揚げ チンゲン菜ごま酢和え
	スパゲティトマトソース 401 kcal 塩分 3.3g	
19月 水	すき焼風	キャベツコンソメ煮 人参しりしり
	さば生姜焼 571 kcal 塩分 2.8g	
20月 木	おろしハンバーグ	かぼちゃサラダ 若竹煮
	水餃子香味ソース 503 kcal 塩分 4g	
21月 金	豚ロースカツ	さんまみりん焼 豆腐団子甘煮 れんこん金平
	鶏じゃが 487 kcal 塩分 3.8g	
22日 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 ★
9月 10日(月) ビーフメンチカツ

★ おすすめメニュー ★
9月 20日(木) おろしハンバーグ

今回のテーマは「トマトの栄養」

トマトの栄養の中にはビタミンCも含まれており、美肌や美白をつくる効能にも優れています。ストレスや紫外線は活性酸素を過剰に発生させ、病気だけでなく肌のシミやシワなどの原因にもなります。トマトは抗酸化成分が豊富な食材ですから、活性酸素の働きを抑えてくれます。肌の細胞を守るとともに、メラニン色素の発生も抑さえ、シミやシワなどの肌トラブルの予防が期待されています。トマトに含まれるリコピンは加熱したほうが体内でビタミンAに変換するβ-カロテンは、皮膚や粘膜の健康維持に役立ちます。そして、むくみを解消するカリウムも含むため、顔のむくみの解消にも期待できます。ビタミンCのみならず、β-カロテンやビタミンEには、肌のハリを保つコラーゲンの生成や、粘膜や皮膚を健康に保つ働き、血流を促して肌荒れの予防や血色を良く見せるなどの効能があります。このように、トマトは美肌を維持するのに優秀な野菜です。

