



2018年9月25日～10月6日 メニュー

9月 24 月	振替休日	
25 火	目玉焼フライ 牛肉オイスター炒め 414 kcal 塩分 2.8g	和風野菜煮 春雨サラダ 小松菜お浸し
26 水	チキン パジルフリッター オムレッツデミソース 393 kcal 塩分 3.8g	にしん山椒焼 合鴨サラダ もやしカレー炒め
27 木	海老フライ チリソース 豚肉蒲焼風 387 kcal 塩分 3.3g	ボンゴレピアンコ 切干大根炒め煮 カリフラワーマリネ
28 金	和牛メンチ カレーソース あじ焼甘酢あん 493 kcal 塩分 3.9g	ひじき炒め煮 ちくわおかか炒め
29 土	お・ま・か・せ・メニュー	

1 月	インディアン焼肉 フィッシュカツ 328 kcal 塩分 3.6g	煮物盛合わせ 金平ごぼう アスパラソテー
2 火	きのこご飯 かき揚 449 kcal 塩分 4.1g	カレイ煮付 チーズちくわ磯辺揚 野菜オイスター炒め 卵焼
3 水	チキン南蛮 タルタルソース 肉団子 259 kcal 塩分 2.1g	八宝菜 マロニーサラダ 魚肉ハムソテー
4 木	ハンバーグ きのこソース ひじきコロッケ 505 kcal 塩分 3.8g	三色しのだ煮 さつま芋サラダ
5 金	ロースカツ オムレッツ 349 kcal 塩分 4.1g	なすみそ炒め トマトペンネサラダ オクラおかか和え
6 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。



★ おすすめメニュー ★
9月 28日(金) **和牛メンチカツ**

★ おすすめメニュー ★
10月 2日(火) **きのこごはん**

今回のテーマ **きのこうれしい効果 5つ**

1. **なんといっても低カロリー!** きのこの90%以上は水分。
2. **お通じがすっきり!** 快腸にきのこに豊富に含まれる食物繊維は、腸を刺激し、ぜん動運動を活発にするので、便秘や腸内環境の改善効果が期待できます。
3. **むくみがすっきり解消!** きのこは、むくみ対策に働くカリウムも多く含みます。
4. **免疫力がアップ!** きのこに豊富なβ-グルカンが免疫力を高める働きがあり、体内に侵入するウイルスを撃退して、病気からカラダを守ってくれます。
5. **ダイエットと美容に有効な栄養素が摂れる!** きのこには、ダイエットに欠かせないビタミンも多く含まれています。ぜひ秋のきのこを楽しんでみてはいかがでしょうか!!

