



2018年10月8日~10月20日 メニュー

10月 8月	<p>体育の日</p>
9 火	<p>カレーメンチカツ</p> <p>タラのトマトソース</p> <p>401 kcal 塩分 3.1g</p> <p>里芋そぼろ煮 カリブロサラダ くわい炒め</p>
10 水	<p>鶏唐揚</p> <p>五目野菜天煮</p> <p>459 kcal 塩分 3.9g</p> <p>ビーフカレー カニカマサラダ ほうれん草ごま和え マンゴープリン</p>
11 木	<p>豚肉生姜炒め</p> <p>豆腐ステーキ塩だれソース</p> <p>450 kcal 塩分 3.3g</p> <p>あさり大根 マカロニサラダ 小松菜えのき和え</p>
12 金	<p>鮭ちゃんちゃん焼</p> <p>肉団子旨煮</p> <p>401 kcal 塩分 4g</p> <p>ビーフカレー炒め もやし磯辺和え</p>
13土	お・ま・か・せ・メニュー

15 月	<p>鶏天甘辛ソース</p> <p>肉詰めいなり煮</p> <p>553 kcal 塩分 4.2g</p> <p>さわら照焼 春雨サラダ ベジタブルソテー</p>
16 火	<p>クラムチャウダーフライ</p> <p>ハムチーズピカタ</p> <p>348 kcal 塩分 3.3g</p> <p>中華風ロールキャベツ 切干ナポリタン にんじんしりしり</p>
17 水	<p>ふんわり豆腐 BBQソース</p> <p>あじ南蛮漬</p> <p>494 kcal 塩分 4.1g</p> <p>肉じゃが こんにゃくサラダ 若竹煮</p>
18 木	<p>豚肉生姜焼</p> <p>煮物盛合わせ</p> <p>390 kcal 塩分 3.9g</p> <p>コーンサラダ いんげん土佐煮</p>
19 金	<p>チキンカツ</p> <p>青椒肉絲</p> <p>523 kcal 塩分 2.3g</p> <p>海苔卵ロール スパゲティサラダ ちくわケチャップ炒め</p>
20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 ★

10月
12日(金) 鮭ちゃんちゃん焼

★ おすすめメニュー ★

10月
19日(金) チキンカツ

今回のテーマは "柿"

柿には、みかんの2倍の量が含まれているビタミンCやビタミンA、さらに、β-クリプトキサンチンや、カリウム、タンニン、食物繊維などが豊富にふくまれているんです♪まず、**ビタミンC**これは、骨や皮膚を強くしたり、免疫力を高めて、風邪などのウイルスへの抵抗力をつけてくれます。さらに、活性酸素を抑える**抗酸化作用**があるんですよ。ガン予防やアンチエイジングにも効果的♪美容面では、コラーゲンを作るのを助けたり、肌のシミやくすみを改善したりする**美肌効果**もあるんですよ。

