



2018年10月22日～11月2日 メニュー

10月 22 月	クラッシュแฮมカツ チキンジンジャーソテー 399 kcal 塩分 3.8g	塩麻婆豆腐 かぼちゃサラダ オクラ梅肉和え
23 火	サーモンフライ タルタルソース 豆腐ふわふわしんじょ 483 kcal 塩分 4.9g	キーマカレー 中華サラダ 京菜のごま和え
24 水	あさりご飯 おでん 544 kcal 塩分 4.4g	なす味噌炒め 牛肉しぐれ煮 ポテトサラダ シューマイ
25 木	ひれかつ煮 にしんピリ辛焼 467 kcal 塩分 4.7g	ツナサラダ 青菜辛子和え ねぎ塩ペッパー
26 金	チーズハンバーグ 天津甘栗コロッケ 454 kcal 塩分 4g	海苔塩ポテト 鶏高野煮 ピリ辛こんにゃく
27 土	お・ま・か・せ・メニュー	

29 月	ポテトチーズフライ トマトオムレツデミソース 462 kcal 塩分 3.7g	ホッケ塩焼 明太スパゲティサラダ きのこ炒め 五目卵の花
30 火	特製牛丼風 揚げだし豆腐 580 kcal 塩分 3.8g	チーズサラダ 小判がんと甘煮
31 水	鶏肉の醤油香味揚げ 大根肉味噌かけ 397 kcal 塩分 3.8g	マカロニサラダ ブロッコリーピーナッツ和え オムレツ
11月 1 木	ハンバーグ&海老フライ オーロラソース ボンゴレビアンコ 459 kcal 塩分 3.6g	切干大根炒め煮 カリフラワーマリネ
2 金	和牛メンチカツ 鰻焼き甘酢あん 477 kcal 塩分 4.3g	ひじき炒め煮 大根菜ごま風味 塩ビビンバ
3 土	☆ 文化の日 ☆	

※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。



★ おすすめメニュー ★
10月 24日(水) **あさりご飯**

★ おすすめメニュー ★
10月 30日(火) **特製牛丼風**

今回のテーマは **“たまねぎ”**

たまねぎの独特の辛みと香りは、硫化アリルと言う栄養素です。硫化アリルには、消化液の分泌を促し、たまねぎ(玉葱)新陳代謝を盛んにしたり、ビタミンB1と結合してアリチアミンとなって、ビタミンB1の吸収をよくする働きがあるとされています。このことから、ビタミンB1の不足からおこる、疲労、食欲不振、精神不安定、精力減退、不眠などに効果があるとされています。硫化アリルには、血液凝固を遅らせる働きがあります。これは、糖尿病、高血圧、動脈硬化にならないための健康維持に役立ちます。また最近、体内の毒素を封じ込める働きがあるケルセチンにより、デトックス(解毒)効果が認められています。ぜひお試しください。

