



2018年11月5日～11月17日 メニュー

11月 5月	すき焼きコロッケ ハムチーズピカタ 361 kcal 塩分 3.7g	旨塩春雨 高野豆腐卵とじ ミニ角揚げ
6火	油淋鶏 チヂミ焼 476 kcal 塩分 4g	ナポリタンスパゲティ 中華サラダ しらたき明太炒め さつま芋甘露煮
7水	とんかつ 豆腐ステーキ和風あん 510 kcal 塩分 4.7g	チキンカレー こんにゃくサラダ ほうれん草ごま和え
8木	豚肉味噌炒め たらの塩唐揚げ 443 kcal 塩分 3.9g	ポテトサラダ 韓国風金平 いんげんそぼろ
9金	カキフライ&海老バジルフライ タルタルソース 親子煮 367 kcal 塩分 3.3g	ピーマン炒め ちくわケチャップ炒め
10土	お・ま・か・せ・メニュー	

12月	チキンカツ デミソース さば照焼 396 kcal 塩分 4.1g	魚肉ハムサラダ おくらなめこわさび和え 海苔塩ポテト
13火	ハンバーグ おろしソース あさり大根 385 kcal 塩分 3.7g	カレー餃子フライ 野菜煮
14水	とり利休焼 カレイ塩唐揚げハニーソース 473 kcal 塩分 3.8g	かに豆腐 マロニーサラダ れんこんおかか和え
15木	ほたてご飯 鱈レモンペッパー焼 450 kcal 塩分 3.6g	金平ごぼう チーズちくわ磯辺揚 中華風かに玉 マカロニサラダ
16金	豚玉串カツ 里芋とりじゃが風煮 352 kcal 塩分 3.1g	きのこスパゲティ もやし高菜炒め 卵ロール
17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 ★
11月 9日(金) カキフライ&海老バジルフライ
タルタルソース

★ おすすめメニュー ★
11月 15日(木) ほたてご飯

今回のテーマは "みそ"

味噌に含まれる**ビタミンE**や**イソフラボン**の抗酸化作用により、老化を防ぐことが出来ると言われています。また、味噌に含まれる**サポニン**や**味噌の褐色の色素**には、酸化を抑える働きがあることを期待されています。味噌に含まれる**食物繊維**は腸内を綺麗にしてくれるので便秘解消につながり、**ダイエット効果**が期待されます。他にも**コリン**という成分は、**肝機能を高める働き**があり、肝臓に脂肪が蓄積されるのを防いでくれます。**脂肪肝**で悩む方におすすめの栄養素です。また、大豆に含まれるタンパク質のひとつである**βコングリシニン**には、血中の中性脂肪を低下させる働きがあるとも言われています。大豆に含まれる**サポニン**は**コレステロールの上昇を抑制する効果**があるとも言われています。また不飽和酸である**リノール酸**と**大豆レシチン**にも、血中コレステロールの上昇を抑える効果が期待できます。**リノール酸**には、しみ・そばかすの原因である**メラニンの生成を抑制する働き**があるとも言われていますので、ぜひ味噌を活用してみてください。

