



2018年11月19日~12月1日 メニュー

11月 19日 月	グラタンコロッケ 477 kcal 塩分 3g	海老ブロッコリー中華炒め 切干大根サラダ 小松菜マスタード炒め
20日 火	修南蛮漬 357 kcal 塩分 3.6g	ハッシュドポーク ひじき洋風炒め煮 春菊わさび和え
21日 水	エビマヨ風コロッケ 369 kcal 塩分 2.3g	肉じゃが 鮭塩焼 わかめ生姜和え
22日 木	ハンバーグデミソース 430 kcal 塩分 3g	ロールキャベツクリーム煮 三角信田煮 しらたき梅肉和え
23日 金	勤労感謝の日 	
24日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

26日 月	鶏天甘辛ソース 357 kcal 塩分 3.3g	筑前煮風 マーボーなす
27日 火	豆腐ステーキ塩だれ 518 kcal 塩分 4.5g	きのこカレー チーズサラダ いんげんごま和え
28日 水	ボロニア風カツ 395 kcal 塩分 3.2g	たらのバジルフリッター 五目巾着煮 春雨サラダ もやし高菜炒め
29日 木	つくねトマトソース 319 kcal 塩分 3.8g	修フライわさびソース 八宝菜 中華サラダ メンマ炒め煮
30日 金	ピーマン肉詰め デミソース 442 kcal 塩分 4.7g	煮物盛合わせ 大根と海草サラダ オクラおかか和え
1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 ★
11月 21日(水) 海老マヨ風コロッケ

★ おすすめメニュー ★
11月 29日(木) 修フライ わさびソース

今回のテーマは「青魚 あじ」

★ 効能効果: 高血圧予防、ボケ予防、動脈硬化予防、肝機能強化、眼精疲労緩和、骨粗鬆症予防 ★

日本の食卓に馴染みの深いアジですが、アミノ酸が豊富でうま味が多い魚です。アジの美味しさは、なんといってもそのタンパク質と脂肪のバランスの良さです。適度な脂肪にうま味の素となるイノシン酸や様々なアミノ酸がたっぷり含まれています。また、冷たい水中で生活する魚の脂肪はEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）などの不飽和脂肪酸が多く、植物油以上にコレステロールを下げ、怖い動脈硬化、ボケなどを予防する健康効果があります。美味しいうえに、健康やダイエットにも良い、お得な食材です。

