



2018年12月3日~12月15日 メニュー

12月 3月	すき焼コロッケ ふんわり豆腐BBQソース	水餃子香味ソース かぶのポトフ ごぼうサラダ
4火	ビーフ クノーデルフライ 豚肉甘辛煮	里芋そぼろ煮 海鮮ビーフン炒め ほうれん草なめ茸和え
5水	五目炊き込みご飯 鶏の竜田揚	ハヤシオムレツ あさりトマト煮 ツナサラダ 大根菜おかか和え
6木	酢豚 白身魚粒マヨソース	牛肉チャプチェ 高菜ちくわ
7金	ポテトチーズフライ 肉団子	笹かま 牛すき焼風煮 ブロッコリーサラダ 小松菜中華炒め
8土	お・ま・か・せ・メニュー	

10月	鮭塩焼 さつま揚げ&はんぺん煮	マカロニカレー風味 味付めかぶ いんげん辛子和え
11火	豚丼風 サクサク海老はんぺん	ポテトサラダ 餅巾着煮
12水	和風茸ハンバーグ 特製もつ煮	うずら串フライ 青菜香味和え
13木	ひれかつ煮 かぼちゃそぼろあんかけ	春雨中華サラダ たけのこ土佐煮
14金	海老カツ タルタルソース とり利休焼	煮物盛合わせ 卵豆腐 中華蒸し鶏
15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 ★
12月 5日(水) 五目炊き込みご飯

★ おすすめメニュー ★
12月 10日(月) 鮭塩焼

今回のテーマは **豚肉**

豚肉は疲労回復や滋養強壮によく効くとして使われてきました。というのも、豚肉にはビタミンB1という栄養分が含まれていて疲労回復に効果的なんです。そのビタミンB1は、なんと牛肉の約10倍も含まれているんです！ビタミンB1には、酵素を助ける働きもあります。なので、不足すると糖質をエネルギーに変える酵素の働きも悪くなってしまいます。結果、疲れやすくなり、手足のしびれ、体のむくみ、すぐ息が上がるなどという症状があらわれます。要するに豚肉は体の機能を正常に整えてくれるわけです！さらには脳の働きを活発にさせるビタミンB12も豊富に含んでいます。疲れた脳を癒すには最適です。ビタミン類は肌の活性化にも効果を発揮するのでアンチエイジングにつながります♪脂っこくて、カロリーの高そうな豚肉ですが、実は低カロリーで、ダイエット向けの食材なのです。豚肉の脂身にはコレステロールを低下してくれる脂肪が多く含まれているので、コレステロールが気になる人にもおすすめです。そのほか豚肉には良質のたんぱく質が含まれています。このタンパク質は、私たち人間の体(皮膚、毛髪、骨、筋肉、血液など)を作るために欠かせない栄養素です。ぜひお試しください。

