



2019年1月14日~1月26日 メニュー

1月 14 月	<b>成人の日</b>
15 火	<b>サーモンフライ タルタルソース</b> <b>水餃子香味ソース</b> かぶのポトフ いんげんマスタードソテー <b>ハムチーズピカタ</b> 372 kcal 塩分 2.8g
16 水	<b>あさいご飯</b> <b>和風塩唐揚</b> 452 kcal 塩分 3.2g <b>ミートオムレツ</b> マーボー豆腐 ひじき五目炒り煮 ほうれん草辛子和え
17 木	<b>豚肉蒲焼風</b> <b>海老フライチリソース</b> 401 kcal 塩分 3.2g <b>里芋肉じゃが風煮</b> マロニーサラダ オクラおかか和え
18 金	<b>いかフリッター</b> <b>野菜のミートロール</b> 393 kcal 塩分 3.8g <b>ナポリタンスパゲティ</b> インディアンサラダ たけのこ土佐煮
19 土	お・ま・か・せ・メニュー

21 月	<b>ビーフメンチカツ</b> 味噌カツソース <b>仙台塩マーボー焼そば</b> 387 kcal 塩分 4.1g <b>茶碗蒸し</b> 大根菜ナムル
22 火	<b>たらの バジルフリッター</b> <b>豚肉味噌炒め</b> 304 kcal 塩分 2.3g <b>冬瓜カニカマあん</b> ポテトサラダ ブロッコリーピーナッツ和え
23 水	<b>鶏南部焼</b> <b>修南蛮漬</b> 414 kcal 塩分 3.8g <b>八宝菜</b> 明太スパゲティサラダ ピリ辛こんにゃく
24 木	<b>菜の花コロッケ</b> <b>豆腐バーグ茸ソース</b> 488 kcal 塩分 3.9g <b>クラムチャウダー風煮</b> 拌三絲 カリフラワーカレーマリネ
25 金	<b>なす肉詰め デミソース</b> <b>大分鶏天酢鶏風</b> 478 kcal 塩分 4.6g <b>牛肉しぐれ煮</b> マカロニサラダ 京菜ごま和え
26 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41.4kcal、半ライスは30.2kcal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 ★  
1月 16日(水) **あさいご飯**

★ おすすめメニュー ★  
1月 24日(木) **菜の花コロッケ**

今回のテーマは **“体を温める食べ物と冷やす食べ物の見分け方”**

寒い国では体に熱を吸収して蓄える必要があるため、体を温める果物や野菜が育ちます。反対に、南国では体内にこもった熱を下げるため、体を冷やす食べ物や果物が育ちます。地下（地中）で育つものは体を温め、地上で育つものは体を冷やします。冬に地下で育つ根菜類が多いのは、動物も人間も体を温める必要があるからで、夏に地上で育つトマトやキュウリ、スイカなどが多いのは、体を冷やしてくれるから。旬の食べ物を食べた方が良いというのは理にかなっているのです。自然ってありがたいですね。ぜひお試しください。

