



2019年1月28日～2月9日 メニュー

| | | |
|---------------|---|--|
| 1月 28 月 | キャベツメンチカツ さば照焼 438 kcal 塩分 3.2g | 中華風かに玉 魚肉ハムサラダ 枝豆がんと煮 |
| 29 火 | 油淋鶏 キーマカレー 525 kcal 塩分 3.5g | チヂミ ビーフ中華サラダ 野菜煮 |
| 30 水 | カレイ塩唐揚 豚すき煮 401 kcal 塩分 2.8g | オムレッツデミソース ブロッコリーサラダ ちくわオイスター炒め |
| 31 木 | ひれかつ煮 にしんピリ辛焼 503 kcal 塩分 3.1g | 春雨サラダ ポパイソテー まめと根菜サラダ |
| 1 金 | おろしハンバーグ ミニフランク 502 kcal 塩分 3g | あさりトマト煮 刻み昆布炒め煮 ミニ二色巻煮 玉子サラダ |
| 2 土 | お・ま・か・せ・メニュー | |

| | | |
|--------------|---|--------------------------------------|
| 2月 4 月 | サーモンフライ タルタルソース 焼き鳥風 422 kcal 塩分 3.6g | 塩麻婆豆腐 オランダ煮 高菜ちくわ |
| 5 火 | ほたてご飯 ビーフメンチカツ 493 kcal 塩分 3.7g | さんま塩焼 白菜クリーム煮 焼きそばスパゲティ |
| 6 水 | 特製牛丼風 ワンタン野菜あんかけ 537 kcal 塩分 3.5g | チーズサラダ ブロッコリーソテー |
| 7 木 | たらの 唐揚黒酢あん つくねトマトソース 374 kcal 塩分 3.3g | 肉じゃが ヘルシー青椒肉絲 磯和え |
| 8 金 | ローズとんかつ 野菜ロールBBQソース 428 kcal 塩分 3.6g | マカロニサラダ いんげんそぼろ エリンギ明太 |
| 9 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 ★
1月 31日(木) **ひれかつ煮**

★ おすすめメニュー ★
2月 5日(火) **ほたてご飯**

今回のテーマは「乾燥から肌を守る 魚 サーモン」

サーモンに含まれる赤系の色素成分アスタキサンチンは、加齢や紫外線のダメージから肌を守る強い抗酸化作用があることで知られていますが、それだけでなく保湿効果や、乾燥を防ぐために必要な肌のコラーゲンの生成を助ける効果もあるとされています。さらに肌の保湿機能を改善するセラミドの材料になる、オメガ3系脂肪酸のDHAとEPAも豊富です。オメガ3系脂肪酸は熱に弱いので、生のまま刺身やお寿司として食べるのがおすすめです。

