



2019年2月11日～2月23日 メニュー

2月 11月	建国記念日	
12火	フライドチキン 卵ロール 379 kcal 塩分 3g	野菜ラトウイユ 金平ごぼう がんと煮
13水	コーンポタージュ コロッセ	山形風芋煮 マロニーサラダ オクラおかか和え
14木	海老フライ チリソース 中華風かに玉 393 kcal 塩分 3g	合鴨サラダ 豆腐ふわふわ揚 小松菜炒め 煮豆
15金	なす肉詰塩唐揚 豚しゃぶ明太マヨソース 470 kcal 塩分 4.3g	さば照焼 あさり大根 エリンギソテー
16土	お・ま・か・せ・メニュー	

18月	親子メンチカツ めかじき甘辛焼 424 kcal 塩分 2.7g	チーズオムレットマトソース 焼きビーフン かに玉ボール
19火	きのこごはん 五種春巻 418 kcal 塩分 3.3g	海老入り豆腐天 ミニ旨辛チキン 春雨サラダ ロールキャベツクリーム煮
20水	ひれかつ煮 にしん山椒照焼 507 kcal 塩分 3.4g	チキンサラダ 大根菜炒め
21木	ハンバーグ デミソース 海老はんぺんフライ 503 kcal 塩分 3.1g	さつま芋サラダ 餅巾着煮
22金	豚ロースカツ つくねマトソース 368 kcal 塩分 3.2g	大根そぼろあんかけ 韓国風金平 青梗菜わさび和え
23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 ★
2月 19日(火) **きのこごはん**

★ おすすめメニュー ★
2月 20日(水) **ひれかつ煮**

今回のテーマは “えび”

えびは、高たんぱく、低脂肪、低エネルギーとダイエットには最適な食材のひとつでもあります。えびに含まれるタウリンは、コレステロールの低下や、血圧の上昇抑制、血糖値低下、心臓や肝臓の機能強化にはたります。さけなどにも含まれ、ゆでると赤くなる色素成分アスタキサンチンは、強い抗酸化力が発がんを抑制し、血液をサラサラにします。いかやたこにも含まれるシトステロールという成分も含まれ、コレステロールを低下させるはたらきがあるほか、がんの予防にも効果が期待されています。また、えびの殻に多く含まれているキチンという不溶性食物繊維は、大腸がんの予防や便秘の予防・改善に役立つほか、コレステロールを体外に排出するはたらきがあります。キチンには自然治癒力を高める効果もあることが明らかになっています。ほかにえびの持つ栄養成分には、骨を丈夫にするカルシウム、余分な塩分を体外に排出するカリウムなども含まれています。無駄なくえびの栄養を摂るために、できれば、殻ごと食べることが健康にいいですね。

