



2019年2月25日～3月9日 メニュー

2月 25 月	玉子カレーフライ ハムステーキ BBQソース 326 kcal 塩分 3.6g	八宝菜 卵豆腐 オクラなめこ梅肉和え
26 火	アボカドチーズフライ とりにく 山椒味噌焼 558 kcal 塩分 3.2g	ビーフカレー バンサンスー 青菜マスタード炒め
27 水	鯨南蛮漬 豆腐ステーキ 484 kcal 塩分 3.8g	豚井風 ハムサラダ ポパイソテー
28 木	さば照焼 牛肉大和煮 470 kcal 塩分 3.2g	ピザポテト春巻 インディアンサラダ ソーセージケチャップ和え
3月 1 金	チキン南蛮 タルタルソース 卵寄せ和風あん 409 kcal 塩分 3g	肉じゃが 海草サラダ うめわさび和え
2 土	お・ま・か・せ・メニュー	

4 月	チキンソテー サルサソース 鮭塩焼 495 kcal 塩分 3.8g	なす味噌炒め チーズサラダ 青菜お浸し
5 火	たら バジルフリッター ポークソテー BBQソース 361 kcal 塩分 3.1g	チゲ豆腐 ひじきの五目炒り煮 玉子サラダ
6 水	鮭バーグ トマトソース 酢豚 473 kcal 塩分 3.2g	中華風かに玉 コーンサラダ がんも甘煮
7 木	フライドチキン 牛肉玉子とじ 423 kcal 塩分 3g	マロニーサラダ いんげん辛子和え
8 金	豚ロース串カツ カレイの ハニーソース 292 kcal 塩分 2.9g	野菜のラトウユ 合鴨サラダ 高菜ちくわ
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

★ おすすめメニュー ★
2月
26日(火) アボカドチーズフライ

★ おすすめメニュー ★
3月
6日(水) 鮭バーグ
トマトソース

今回のテーマは“豆腐”

「畑の肉」と呼ばれる大豆から作られる豆腐は、大豆の栄養素をそっくり引き継ぎながら、水分含有が高いためやわらかく消化吸収に優れた食品です。水分含有は木綿豆腐86.8%、絹ごし豆腐89.4%(五訂食品成分表による)と多く、豊富な水分は体液の生成に有効に働き、発熱時などの水分補給にも適しています。豆腐に含まれるさまざまな栄養素は、脂質異常(高血脂)、動脈硬化、糖尿病、高血圧などの生活習慣病予防に働くことが証明され、さらに肥満予防や美肌効果も高く、今や健康長寿の美容食として世界中で食されています。わが国での一世帯あたりの年間豆腐消費数量は74.5丁、金額にして6719円(2004年/総務省過程調査表による)。一世帯で食べる豆腐は月に6.2丁、一週間に約2丁の計算となりますが、一世帯で週に2丁の消費は少なくはないでしょうか。豆腐に含まれる栄養素とその薬効を知り、もっと食卓に登場させたいものです

