



2019年3月11日~3月23日 メニュー

3月 11月	<b>ハムサンドフライ</b> つくね照焼	煮物盛合わせ ボンゴレビアンコ 小松菜卵炒め
	334 kcal 塩分 3g	
12火	<b>五目炊き込みご飯</b> 紅生姜かき揚げ	ちくわ磯辺揚げ チキンロール 野菜オイスター炒め メバル甘辛焼
	465 kcal 塩分 3.2g	
13水	海老カツ タルタルソース チキンカレー	春雨サラダ ほうれん草ごま和え
	520 kcal 塩分 2.1g	
14木	イタリアン ハンバーグ チキンサラダ	にしん山椒照焼 大根菜炒め
	507 kcal 塩分 4.3g	
15金	厚切ホキフライ 野菜おろしソース 豚肉味噌炒め	いかと大根煮 ひじきサラダ 豆腐甘煮
	391 kcal 塩分 3.6g	
16土	お・ま・か・せ・メニュー	

18月	ミルフィーユ ハムカツ 牛丼風	水餃子香味ソース ビーフン明太炒め 白菜ソテー
	461 kcal 塩分 4.1g	
19火	さば照焼 ピザポテト春巻	かに玉 インディアンサラダ もやしのペペロンチーノ
	533 kcal 塩分 4.7g	
20水	カレイの唐揚げ 豚ロース塩だれ焼	スパゲティクリームソース ごぼうサラダ 根菜マリネ
	356 kcal 塩分 1.9g	
21木	春分の日	
22金	チキンカツ 茸デミソース 海老ブロッコリー中華炒め	マカロニサラダ 青菜きのこ炒め
	386 kcal 塩分 3.5g	
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

★ おすすめメニュー ★  
3月12日(火) 五目炊き込みご飯

★ おすすめメニュー ★  
3月14日(木) イタリアンハンバーグ

今回のテーマは「ウォーキング」

ウォーキングを行うと、脳内にエンドルフィンが分泌されます。エンドルフィンとは、気持ちを前向きにし、幸せを感じさせる効果がある物質です。ランニングや筋トレなどの運動でも分泌されます。ただ立ち上がり歩いて歩くだけでいいのです！着替える必要もシューズを履き替える必要もありません(ハイヒールはNG!)。ウォーキングのためのまとまった時間が取れないなら、一日を通して何度か細切れに歩くという方法でもOKです。または仕事の会議をウォーキングミーティングにしてみるというのはいかがでしょうか？座って話を聞くよりも脳が活発に働き、創造的になれると同時に健康になります。運動を始めたいけれど、「毎朝ジムに行く」などハードルの高い目標設定をしては挫折しているなら、まずは起きてすぐ外に出て歩くことからアクティブライフを始めてみてはいかがでしょうか？

