



2019年3月25日～4月6日 メニュー

3月 25 月	<b>チーズメンチカツ</b> <b>鱈のトマトソース</b> 454 kcal 塩分 4.1g	<b>塩マーボー豆腐</b> シルバーサラダ いんげんハムソテー
26 火	<b>牛ごぼうフライ</b> <b>とり利休焼</b> 453 kcal 塩分 4.5g	<b>ポークカレー</b> ひじき五目炒り煮 青菜ポン酢和え
27 水	<b>和風照焼</b> <b>ハンバーグ</b> <b>豚唐揚旨煮</b> 498 kcal 塩分 3.6g	<b>ハムサラダ</b> カニカマソテー
28 木	<b>海老フライ</b> <b>タルタルソース</b> <b>カニクリームコロッケ</b> 372 kcal 塩分 2.6g	<b>天津オムレツ</b> けんちん煮 こんにゃくサラダ ピリ辛ちくわ
29 金	<b>若鶏天ぷら</b> <b>メバル香味焼</b> 302 kcal 塩分 3g	<b>洋風肉じゃが</b> 海鮮ビーフン炒め オクラなめこわさび和え
30 土	お・ま・か・せ・メニュー	

4月 1 月	<b>味噌キャベツ</b> <b>コロッケ</b> <b>あじ香味焼</b> 392 kcal 塩分 3.8g	<b>煮物盛合わせ</b> 切干大根入り豚キムチ 人参しりしり
2 火	<b>チキンソテー</b> <b>サルサソース</b> <b>いかフライ</b> 423 kcal 塩分 3.5g	<b>あさり大根</b> 刻み昆布炒め煮 高野豆腐煮
3 水	<b>豚肉生姜炒め</b> <b>カレイの塩唐揚</b> 398 kcal 塩分 3.5g	<b>親子煮風</b> 里芋の肉じゃが風 カリフラワーマヨ和え
4 木	<b>ひれかつ</b> <b>ミートソースかけ</b> <b>にしん山椒照焼</b> 480 kcal 塩分 3.8g	<b>チーズサラダ</b> わかめ生姜和え 塩ビビンバ
5 金	<b>油淋鶏</b> <b>青椒肉絲</b> 531 kcal 塩分 2.9g	<b>チヂミ</b> マカロニサラダ ペペロンブロッコリー
6 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 ★  
4月 1日(月) 味噌キャベツコロッケ

★ おすすめメニュー ★  
4月 4日(木) ひれかつ ミートソースかけ

今回のテーマは「花粉症にわさび!!」

わさびは花粉症の症状を和らげてくれます。お刺身やお寿司、お蕎麦の薬味など、鼻にツーンとくるあの辛味がたまらないですね。実は、このツーンとする香りの成分に花粉症の症状を和らげる効果があるのです。この香り成分は6-MITC (ロクーメチルチオヘキシルイソチオシアネート) というもので、鼻水やくしゃみといった花粉症特有の症状を抑える効果があります。わさびを食べる機会は限られると思いますが、量もそれほど多く摂れないと思いますが、簡単なので覚えておくと良いと思います。

