



2019年4月8日～4月20日 メニュー

4月 8月	まぐろ野菜カツ 野菜おろしソース	ロールキャベツクリーム煮 ビーフン中華サラダ ピリ辛こんにゃく
	牛肉オイスター炒め 401 kcal 塩分 3.6g	
9月 火	ピーマン肉詰フライ	キーマカレー 大根と海草サラダ 小松菜磯和え
	フヨウハイ 487 kcal 塩分 3.6g	
10月 水	ササミシソカツ	ジャージャー麺 なす生姜煮 春菊わさび和え
	豆腐バーグねぎ塩ソース 417 kcal 塩分 3.6g	
11月 木	桜海老グラタンコロッケ	あさりトマト煮 明太スパゲティサラダ ほうれん草ごま和え
	厚切ハム香味焼 353 kcal 塩分 3.6g	
12月 金	三種のチーズハンバーグ	ハッシュドビーフ ポテトサラダ 大根菜炒め
	鱈のフリッター 448 kcal 塩分 4g	
13日 土	お・ま・か・せ・メニュー	

4月 15月	鯨フライ タルタルソース	鶏肉カチャトラ風煮 切干大根のナムル いんげんソテー
	豚ロース豆板醬焼 446 kcal 塩分 2.5g	
16日 火	あさいご飯	
	ほっけ塩焼 396 kcal 塩分 3.2g	お好み炒め 青梗菜辛子和え 山芋磯辺揚
17日 水	二層の牛肉コロッケ	大根の肉味噌かけ 合鴨サラダ ちくわケチャップ
	さば照焼 452 kcal 塩分 2.9g	
18日 木	鶏肉辛味噌焼	八宝菜 ひじき洋風炒め煮 さつま煮
	カレーポテト春巻 329 kcal 塩分 3.5g	
19日 金	豚ロースカツ	麻婆厚揚 バンサンスー 小松菜きのこ炒め
	つくねトマトソース 442 kcal 塩分 3.8g	
20日 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 ★

4月 11日(木) 桜海老グラタンコロッケ

★ おすすめメニュー ★

4月 16日(火) あさいご飯

今回のテーマは「春キャベツ」

キャベツの主な栄養素はビタミンC、ビタミンK、ビタミンU、カリウムです。外葉を一枚食べるだけでレモン1個分と同じビタミンCが摂取できる程に含有量が豊富です。またビタミンCには強力な抗酸化作用があり、身体の細胞を有害な活性酸素から守ってくれます。さらに、キャベツに含まれる辛み成分イソチオシアネートは動脈硬化やがんの予防効果が期待できる成分とされています。そして、もう一つ女性にうれしいビタミンC成分は紫外線と深い関係があり、メラニン成分を抑えてくれる効果が期待されます。キャベツを食べれば美肌効果があるんですね。ビタミンKには、止血作用があります。さらに、骨を丈夫にする役目もあります。ビタミンUには、粘膜の再生に必要なタンパク質の成分を助ける働きがあります。傷ついた粘膜を修復する効果から、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の治療にも役立ちます。もちろん、予防という面からも摂取することをオススメします。ビタミンUはキャベツから発見された成分で「きゃべじん」とも呼ばれます。みなさん、聞いたことありませんか？胃を守ってくれるきゃべじん。トンカツや揚げ物に添えられる定番野菜が、何故キャベツなのか…納得できますね。カリウムは、体内にたまった余分な水分を外へ排出させる働きがあります。これによって、むくみの予防や高血圧の予防に効果的です。ぜひおためし下さい。

