



2019年4月22日～5月4日 メニュー

4月 22 月	鶏塩唐揚げ甘辛ソース	なす味噌炒め ボンゴレビーフン 青菜香味和え
	ほっけ塩焼 325 kcal 塩分 3.1g	
23 火	和風きのこハンバーグ	魚肉ハムサラダ もやしピーナッツ和え
	豚玉串カツ 474 kcal 塩分 3g	
24 水	ひれかつ煮	コーンサラダ わかめの酢味噌和え 五目卵の花
	にしんごまみりん焼 432 kcal 塩分 4.1g	
25 木	豚ロース豆板醤焼	白菜中華旨煮 マロニーサラダ カリフラワー土佐煮
	海老フライチリソース 292 kcal 塩分 3.2g	
26 金	鯨南蛮漬	肉じゃが 海草サラダ こんにやく金平
	豆腐ステーキ和風あん 502 kcal 塩分 3.1g	
27 土	お・ま・か・せ・メニュー	

29 月	<h1>ゴールデンウィーク</h1> <h2>休業のお知らせ</h2> <div style="border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <p>4/29 月 ~ 5/6 月 まで お休みさせていただきます。</p> </div>
30 火	
5月 1 水	
2 木	
3 金	
4 土	

※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
24日(水)

ひれかつ煮

今回のテーマ# 『紫外線からお肌を守る食材』

桜も開花し始め、本格的な春が待ち遠しい季節になりました。お花見やBBQなど春のお出かけプランを立てるのもこの時期の楽しみのひとつです。でも春のお出かけにつきものなのが「紫外線」。そこで今回は、紫外線対策のために積極的に摂りたいおすすめの旬食材をご紹介します。紫外線対策に欠かせないキーワードが「抗酸化力」。抗酸化力とは、細胞老化をすすめる「活性酸素」の過剰な働きを抑える力のこと。細胞老化は日々の疲労やストレス、栄養や睡眠不足など様々な要因で進みます。春先は紫外線が急に強まることで、肌細胞がダメージを受けやすくなります。そこで最近、よく見かける安価で年中手に入るトウモロコシ(豆苗)の旬は春です。ほうれん草などの緑黄色野菜に負けないほど栄養価が高いのです。この時期に積極的に摂りたいビタミンCやβ-カロテン(ビタミンA)はもちろん、脂質や糖質の代謝をサポートするビタミンB群も豊富。さつとごま油で炒めて塩をバラっとかけ、醤油をぐるっと回しかけるだけでもごちそうに。お味噌汁などスープの具材にしてもおいしいです。ぜひお試しください。

