



2019年5月20日～6月1日 メニュー

5月 20 月	<b>チーズチキンカツ</b> <b>サーモン塩焼</b> 307 kcal 塩分 2g	冬瓜カニカマあんかけ きのこスパゲティ ブロッコリーソテー
21 火	<b>助惣鱈</b> <b>バジルフリッター</b> <b>牛肉ピリ辛炒め</b> 434 kcal 塩分 3.1g	煮物盛合わせ ポテトサラダ 小松菜おろし和え
22 水	<b>三元豚生姜焼</b> <b>肉詰めなす天</b> 416 kcal 塩分 2.9g	かぼちゃそぼろ煮 海草サラダ たけのこ煮
23 木	<b>チキンソテー</b> <b>チリソース</b> <b>海老マヨ風コロッケ</b> 568 kcal 塩分 3.3g	ハッシュドビーフ 花野菜サラダ 高野豆腐煮
24 金	<b>豚丼風</b> <b>ウイナー串カツ</b> 400 kcal 塩分 3.3g	葉の花ごま味噌和え れんこん金平
25 土	お・ま・か・せ・メニュー	

27 月	<b>黄身とろメンチカツ</b> <b>ベイクドエッグ</b> 516 kcal 塩分 3.5g	鶏肉カチャトラ風煮 ビーフン中華サラダ ピリ辛こんにゃく
28 火	<b>ハンバーグ</b> <b>茸デミソース</b> <b>たらのゆかり天</b> 501 kcal 塩分 3.5g	チキンサラダ 人参しりしり
29 水	<b>豚ロース豆板醤焼</b> <b>海老フライチリソース</b> 265 kcal 塩分 2.9g	中華旨煮 マロニーサラダ カリフラワーごま和え
30 木	<b>ひれかつ煮</b> <b>にしんごまみりん焼</b> 403 kcal 塩分 3.5g	大根サラダ ちくわケチャップ
31 金	<b>鱈南蛮漬</b> <b>豆腐ステーキ和風あん</b> 486 kcal 塩分 3.8g	肉じゃが チーズサラダ いんげんハムソテー
1 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 ★  
5月 20日(月) チーズチキンカツ

★ おすすめメニュー ★  
5月 24日(金) 豚丼風

今回のテーマは “梅雨”

梅雨時期の身体のだるさ、頭痛、食欲不振、なんとなく気分がすぐれないなどの体調不良、これは東洋医学では「湿邪(しつじゃ)」が原因とされています。湿邪とは身体に余計な水分が溜まっている状態。これに関しては、とにかく身体に溜まった水分をしっかりと排出することが大事。●利尿作用のある食べ物、飲み物を摂るキュウリ、すいか、冬瓜、トマト、とうもろこしなどの夏野菜(取り過ぎは身体を冷やすのでほどほどに) 豆類、ナツメ、アボカド はとむぎ茶、マテ茶 ●汗をかいて余分な水分、老廃物を排出 入浴は、ぬるめのお湯にじっくりつかる 意識して身体を動かす コットンなど吸汗性のよい素材の下着や服を選ぶ また、自律神経の乱れも湿邪が身体にこもる原因。雨でも朝はカーテンをしっかりとあけて光をあびる、睡眠時は照明を完全に消す、などオン・オフのリズムを心身にしっかりと刻みましょう。

