



2019年6月3日～6月15日 メニュー

6月 3月	二層の ブラックカレーフライ	ナポリタンスパゲティ 冷奴 ほうれん草なめたけ和え
	鮭西京焼	
	441 kcal 塩分 2.6g	
4 火	鶏肉 ハニーマスタードソース	あさり大根 コーンサラダ もやしアラビアータ
	明太ハムの唐揚	
	420 kcal 塩分 3.8g	
5 水	五種のチーズカツ	八宝菜 パンサンスー きのこ炒め
	メバル甘辛焼	
	349 kcal 塩分 4g	
6 木	海老マヨネーズ	ミートオムレツ インディアンサラダ ゴーヤソテー
	肉豆腐	
	493 kcal 塩分 3.3g	
7 金	いかフライ	親子煮風 韓国風金平 おくらわさび和え
	豚肉生姜炒め	
	397 kcal 塩分 3g	
8 土	お・ま・か・せ・メニュー	

10 月	鱈フライ わさびソース	塩麻婆豆腐 ひじき豚肉炒め煮 いんげんおかか和え
	ハムチーズピカタ	
	289 kcal 塩分 3.3g	
11 火	油淋鶏	チヂミ シルバーサラダ 小松菜ポン酢和え
	キーマカレー	
	490 kcal 塩分 2.7g	
12 水	たらの塩唐揚	里芋そぼろ煮 ツナサラダ わかめ生姜和え
	豚肉味噌焼	
	310 kcal 塩分 3g	
13 木	フライドチキン	白身魚南蛮焼 大根菜炒め
	なす味噌炒め	
	363 kcal 塩分 2.9g	
14 金	海老カツ タルタルソース	牛肉大和煮 マカロニサラダ しらたき梅肉和え
	タンドリーチキン	
	424 kcal 塩分 3.1g	
15 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 ★

6月
3日(月) **二層ブラックカレーフライ**

★ おすすめメニュー ★

6月
5日(金) **五種チーズカツ**

今回のテーマは "い か"

良質なタンパク質が豊富に含まれているイカ
筋肉など体の組織を作るのに欠かせないのが、タンパク質です。健康を維持するためには必須の成分だとも言えますが、イカはこのタンパク質を非常に豊富に含んでいます。しかもイカに含まれるタンパク質は、ただの普通のタンパク質ではありません。イカのタンパク質は、必須アミノ酸の量が多く、栄養にとっても優れた良質なものです。タンパク質は基礎代謝を高めて、筋肉を維持してくれるので、ダイエットに効果的だと言われています。イカの場合はタンパク質がアミノ酸満点なことに加え、他の魚介類と比べると低脂肪。まさに「ダイエットにぴったり」な要素が揃っているのです。

