



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

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

★ 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。

