



2019年7月1日～7月13日 メニュー

7月 1月	鶏天甘辛ソース イタリアンオムレツ 319 kcal 塩分 3.5g	マーボー豆腐 あさりしぐれ煮 わかめ生姜和え
2火	キャベツメンチカツ つくね大葉巻 366 kcal 塩分 3g	八宝菜 バンサンスー 青梗菜きのこ炒め
3水	鯨南蛮漬 豆腐ステーキ和風あん 465 kcal 塩分 3g	肉じゃが チーズサラダ いんげんおかか炒め
4木	ひれかつ煮 にしんごまみりん焼 408 kcal 塩分 3.3g	大根サラダ しらたきと明太子和え
5金	豚肉味噌炒め 赤魚唐揚 357 kcal 塩分 2.9g	親子煮風 韓国風金平 ちくわ煮
6土	お・ま・か・せ・メニュー	

8月	和風メンチカツ メバル甘辛焼 383 kcal 塩分 3.6g	鶏と冬瓜トマト煮 海鮮ビーフン炒め 春菊辛子和え
9火	ミニチキンカツ 甘辛ソース さんまみりん焼 376 kcal 塩分 3.1g	ポークカレー 刻み昆布の炒め煮 オクラわさび和え
10水	ベーコン入り 粒マスタードフライ ハンバーグ 397 kcal 塩分 2.5g	あさりトマト煮 牛肉チャプチェ 大根菜卵炒め
11木	ホキの磯辺揚 特製牛肉炒め 383 kcal 塩分 2.7g	煮物盛合わせ マカロニサラダ 若竹煮
12金	海老フライ タルタルソース ほうれん草平焼 414 kcal 塩分 3.1g	肉豆腐 インディアンサラダ ブロッコリーごま和え
13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 ★
7月 4日(木) ひれかつ煮

★ おすすめメニュー ★
7月 10日(水) ベーコン入り粒マスタードフライ

今回のテーマは “ ゴマ ”

ゴマには『不飽和脂肪酸』をはじめ、『良質なたんぱく質』、『食物繊維』、『鉄分・カルシウム』、『ビタミン類』が豊富に含まれ、1日に必要とされる栄養分を補ってくれます。中でもセサミンに代表される『ゴマリグナン』というゴマ特有の成分は、老化防止に代表される多くの生理作用が報告されており、元気を保つ成分として近年注目されています。さっとひとふりで簡単に栄養たっぷりメニューに早変わり。健康的な食生活を目指す方には、ゴマは欠かせない存在といえるでしょう。

