



2019年8月26日～9月7日 メニュー

8月 26 月	<b>サーモンフライ</b> ハムステーキ 424 kcal 塩分 3.2g	ナポリタンスパゲティ なす生姜煮 ほうれん草ごま和え
27 火	<b>若鶏大判唐揚</b> ポークカレー 375 kcal 塩分 3.4g	トマトオムレツ 中華サラダ わかめ酢味噌和え
28 水	<b>えび天ぷら&amp; カニカマ磯辺揚</b> さば照焼 450 kcal 塩分 3.3g	つくねトマトソース シーザーサラダ 高野豆腐煮
29 木	<b>三元豚味噌焼</b> 揚げ出し豆腐 340 kcal 塩分 3.8g	和風山菜サラダ 青梗菜炒め
30 金	<b>タンドリーチキン</b> 鯔南蛮漬 400 kcal 塩分 3.4g	マーボー白菜 ツナサラダ いんげんミモザ風
31 土	お・ま・か・せ・メニュー	

9月 2 月	<b>ハムカツ</b> 白身魚南蛮焼 308 kcal 塩分 2.8g	かぶのコンソメ煮 高野豆腐卵とし 春菊のわさび和え
3 火	<b>海老フライ</b> タルタルソース お好み焼風オムレツ 436 kcal 塩分 3.2g	大根肉味噌かけ マロニー中華サラダ ちくわ煮
4 水	<b>ハンバーグ</b> トマトソース 鯔大葉フライ 417 kcal 塩分 3.1g	合鴨サラダ 若竹煮 キムチもやし
5 木	<b>ひれかつ煮</b> にしん山椒焼 484 kcal 塩分 3.3g	チーズサラダ にんじんしりしり
6 金	<b>若鶏天ぷら</b> 豆腐とひじきのしんじょ 371 kcal 塩分 3.1g	あさりしぐれ煮 マカロニサラダ 菜の花ごま和え
7 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 ★  
8月 27日(火) 若鶏大判唐揚

★ おすすめメニュー ★  
9月 6日(水) 若鶏天ぷら

今回のテーマは “カレー”

夏は「食欲がわかない」という方も多いと思います。また、この時期は、冷房が効いた快適な屋内と暑い外を行き来する際の温度差によって、体調不調を起こしやすい時期でもあります。そんな酷暑の時期にぜひ食べていただきたいのが「カレー」です。カレーには、血行を良くして新陳代謝を高める作用のあるスパイスが豊富に含まれています。スパイスが大量に入っているカレーは、食欲低下や肝機能低下を防いだり、自律神経の働きを高めたりするなど、様々な健康効果が期待できます。ぜひおためし下さい!!

