



2019年9月23日～10月5日 メニュー

9月 23 月		
24 火	<b>とりの和風竜田揚</b>  <b>とろーりオムレツデミソース</b>	かぶのコンソメ煮 チキン春雨サラダ 白菜ポン酢和え  318 kcal 塩分 3.1g
25 水	<b>えび天ぷら&amp; 五種春巻</b>  <b>つくねトマトソース</b>	あさり大根 シーザーサラダ 高野豆腐煮  356 kcal 塩分 2.5g
26 木	<b>ハンバーグ おろしソース</b>  <b>なす肉フライ</b>	ポテトサラダ いんげんおかか和え わかめ煮  426 kcal 塩分 2.9g
27 金	<b>すき焼き風</b>  <b>さば照焼</b>	ツナサラダ 揚げ餃子  501 kcal 塩分 3.3g
14 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。



### 今回のテーマは “スポーツの秋”

秋は外気温がちょうど良いので、運動するのに適しています。軽い運動程度では酷い汗をかくことがなく、軽く汗を流したいという人は運動を始めることが多いです。これが、スポーツの秋と言われている理由の一つだと思われます。人の身体は国と人種によって、基礎代謝量に違いがあります。その中でも、日本人の場合は夏は基礎代謝量が低くなり、冬が基礎代謝量が多くなる身体となっています。つまり、痩せやすくなっている季節なのです。ダイエットするのに適している季節であることになります。スポーツの秋は、運動するのに適している季節であり、しかも痩せやすい季節もあるんです。夏に出来なかったスポーツと運動は、秋の季節を楽しみながら過ごしてみてはいかがでしょうか。

