



2019年9月23日～10月5日 メニュー

9月 23 月			30 月	海老フライ& ししゃもフライ 煮物盛合わせ 377 kcal 塩分 3g	マロニーサラダ 高菜ちくわ
24 火	とりの和風竜田揚 とろーりオムレツデミソース 318 kcal 塩分 3.1g	かぶのコンソメ煮 チキン春雨サラダ 白菜ポン酢和え	10月 1 火	タンドリーチキン 鱈南蛮漬 410 kcal 塩分 3.8g	マーボー白菜 コーンサラダ ほうれん草ミモザ風
25 水	えび天ぷら& 五種春巻 つくねトマトソース 356 kcal 塩分 2.5g	あさり大根 シーザーサラダ 高野豆腐煮	2 水	豚肉生姜炒め ベーコンマトフライ 414 kcal 塩分 3.2g	親子煮風 五目カレー金平 人参しりしり
26 木	ハンバーグ おろしソース なす肉フライ 426 kcal 塩分 2.9g	ポテトサラダ いんげんおかか和え わかめ煮	3 木	タラの バジルフリッター お好み焼風オムレツ 334 kcal 塩分 2.5g	大根の肉味噌かけ 合鴨サラダ 菜の花ごま和え
27 金	すき焼き風 さば照焼 501 kcal 塩分 3.3g	ツナサラダ 揚げ餃子	4 金	とんかつ マーボーなす 471 kcal 塩分 2.3g	海苔塩ポテト スパゲティサラダ がんも甘煮
14 土	お・ま・か・せ・メニュー		5 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 ★
 9月 24日(火) とりの和風竜田揚

★ おすすめメニュー ★
 9月 26日(木) ハンバーグおろしソース

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となります。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でもあるんです。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たいかがでしょうか。

