



2019年10月7日~10月19日 メニュー

10月 7月	鱈フライ わさびソース	かに豆腐 切干大根味噌煮 ブロッコリーピーナッツ和え
	ハムチーズピカタ 383 kcal 塩分 3.1g	
8 火	和風メンチカツ	ポークカレー スパゲティサラダ ズッキーニソテー
	つくね大葉巻 478 kcal 塩分 2.8g	
9 水	豚肉竜田揚げ	にしんみりん焼 春雨中華サラダ 若竹煮
	中華風かに玉 383 kcal 塩分 3.7g	
10 木	きのこご飯	ちくわ磯辺揚 ほっけ塩焼 野菜オイスター炒め マカロニサラダ
	野菜かき揚げ 443 kcal 塩分 2.8g	
11 金	鮭ちゃんちゃん焼	ピーマン炒め もやし磯辺和え
	ピーマン肉詰フライ 388 kcal 塩分 2.7g	
12 土	お・ま・か・せ・メニュー	

14 月	体育の日	
15 火	ハムカツ	里芋そぼろ煮 味付めかぶ 土佐煮
	タラのトマトソース 310 kcal 塩分 2.2g	
16 水	ハンバーグ 茸ソース	ナポリタンスパゲティ ちくわ煮
	中華風ロールキャベツ 418 kcal 塩分 3.2g	
17 木	ひれかつ煮	チーズサラダ カリフラワーカレーマリネ 塩ビビンバ
	さば利休焼 562 kcal 塩分 3.2g	
18 金	海老カツ タルタルソース	牛肉チャプテ 高野豆腐卵とじ オクラ梅肉和え
	やきとり風 426 kcal 塩分 2.1g	
19 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 ★
10月
10日(木) **きのこご飯**

★ おすすめメニュー ★
10月
16日(水) **ハンバーグ
茸ソース**

今回のテーマは “きのこ”

きのこには、糖質をエネルギーに変えるときに欠かせないビタミンB1、脂質の代謝を促進し、肌・髪・爪などの細胞再生に必要なビタミンB2も豊富。油っこいものや炭水化物が好きならこそ、積極的に食べてほしいです。きのこ特有の成分キノコキトサンには脂肪吸収を抑える作用があり、中性脂肪を減らし、メタボを予防する働きもあります。肉料理など脂っこい料理にキノコが相性が良いのも顔ける野菜不足や、加工食品に頼りがちな現代人の体。それを整えるために欠かせない栄養素・ミネラルがたっぷり入っています。特に豊富なのがカリウムで、塩分過多の要因となるナトリウムを排出してくれて、むくみ防止にも大活躍します。ぜひ、お試しください。

