



2019年10月21日～11月2日 メニュー

10月 21 月	チキンステーキ ジンジャーソース	塩麻婆豆腐 玉子サラダ ポパイソテー
	二層照りマヨコロッケ 431 kcal 塩分 3.1g	
22 火	即位礼正殿の儀 	
23 水	かぼちゃ豚肉 ハサミ天	中華ミニ春巻 野菜のラタトゥイユ シーザーサラダ 青梗菜辛子和え
	プチハンバーグ 308 kcal 塩分 2.3g	
24 木	インディアン焼肉	八宝菜 ビーフン中華サラダ たけのこ味噌煮
	あさりと菜の花コロッケ 436 kcal 塩分 4g	
25 金	チキン南蛮 タルタルソース	煮物盛合わせ 海草サラダ ピリ辛こんにゃく
	卵寄せ和風あん 448 kcal 塩分 3.4g	
26 土	お・ま・か・せ・メニュー	

28 月	ハッシュドビーフ コロッケ	筑前煮風 切干大根サラダ ほうれん草ごま和え
	生姜焼 397 kcal 塩分 2.2g	
29 火	あさりが飯	
	おでん2019 389 kcal 塩分 3.4g	なす味噌炒め ミニチキンカツ マカロニサラダ
30 水	おろしハンバーグ	かぼちゃサラダ 青菜卵炒め さつま芋甘露煮
	水餃子香味ソース 487 kcal 塩分 3.3g	
31 木	タンドリーチキン	ポテトサラダ 牛肉入り金平 大根菜炒め
	鰻南蛮漬け 419 kcal 塩分 2.8g	
11月 1 金	豚ロース串カツ	きのこスパゲティー わかめ生姜和え 卵ロール
	里芋のとりにじゃが風 382 kcal 塩分 2.9g	
2 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。



★ おすすめメニュー ★
10月 24日(木) あさりと菜の花 コロッケ

★ おすすめメニュー ★
10月 29日(火) あさりが飯

今回のテーマは "新米の時期です。ごはんのお話"

実は低カロリー食品⇒パンや麺類など他の炭水化物と異なり、ごはんは塩分やコレステロールを含んでいません。さらに、ごはんに含まれる糖質は優先的に消費されるエネルギーであるため、太りにくい炭水化物と言えます。また、お茶碗一杯分のごはんの方がパン一枚よりも低カロリー。ダイエットに向くのは他の炭水化物よりも、ごはんを中心としたバランスの良い食事だと言えるでしょう。ごはんは理想的な栄養食⇒代表的な炭水化物食品として知られるごはんですが、他にもタンパク質やビタミン、食物繊維にミネラルといった様々な栄養素をバランス良く含んでいます。ごはんを主食とし、おかずを組み合わせることで消化や吸収が良くなり、さらに食事のバランスが良くなる効果も期待できます。つまり、ごはんは理想的な栄養食なわけです。

