



2019年11月4日～11月16日 メニュー

11月 4月	<b>振替休日</b>		11月	すき焼風コロッケ ハヤシオムレツ 339 kcal 塩分 2.8g	冬瓜カニカマあん なすのオランダ煮 にんじんグラッセ
5火	海苔塩チキンカツ ほっけ塩焼 405 kcal 塩分 3.7g	あさりトマト煮 春雨サラダ ブロッコリーソテー	12火	油淋鶏 お好み焼 457 kcal 塩分 3.5g	里芋そぼろ煮 明太スパゲティサラダ ちくわ甘辛炒め
6水	二層チーズメンチカツ キーマカレー 409 kcal 塩分 3.2g	豆腐ステーキ和風あん 中華サラダ 京菜のごま和え	13水	アジフライ わさびソース ハムチーズピカタ 376 kcal 塩分 3g	クラムチャウダー風煮 ヘルシー青椒肉絲 もやし高菜炒め
7木	三元豚生姜焼 カレーの塩唐揚 357 kcal 塩分 3.6g	牛肉しぐれ煮 焼そばスパゲティ 春菊わさび和え	14木	豚丼風 いわし磯辺フライ 370 kcal 塩分 2.6g	卵豆腐 餅巾着煮 ごぼう旨煮
8金	ハンバーグ 海老フライ オーロラソース 448 kcal 塩分 3.2g	洋風肉じゃが 刻み昆布炒め煮 コーンソテー	15金	さば照焼 ポロニア風カツ 480 kcal 塩分 2.8g	牛すき焼風煮 ブロッコリーサラダ ほうれん草なめたけ和え
9土	お・ま・か・せ・メニュー		16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 ★  
11月 6日(水) 二層チーズメンチカツ

★ おすすめメニュー ★  
11月 14日(木) 豚丼風

今回のテーマは「豚肉の効果」

豚肉は栄養抜群な食材ですが、ここで注目するのはビタミンB1です。なぜビタミンB1が重要なのかというと、日本人のほぼ全世代の人に共通してビタミンB1不足といわれているからです。ビタミンB1は、肥満防止や睡眠改善、脳の活性化などの健康効果が期待される大切な栄養素なんです。そこで率先して食べたいのが豚肉！豚肉には牛肉や鶏肉に比べて約10倍も多くビタミンB1が含まれているそうです。そんな豚肉のある食べ物と組み合わせることでさらに効率よくビタミンB1のパワーを吸収することができるんです。その食材は「玉ねぎ」なんです！玉ねぎには、アリシンという血液サラサラ効果を持つ成分が含まれています。そんなアリシンはビタミンB1の身体への吸収率を良くしてくれる働きもあるんです。ビタミンB1はもともと水溶性で体内で溶けてしまいがちで、吸収率があまりよくないそうです。それが豚肉のアリシンと一緒に摂取することで溶けづらい脂溶性に変化し、吸収率が格段にUPするといえます。その効果はなんと10倍に膨れ上がるとのこと！これを知ってしまったら豚肉と玉ねぎの食べ合わせはマストですね^^

