



2019年11月18日～11月30日 メニュー

11月 18 月	<b>チキンステーキ</b> ごま豆乳ソース	<b>ロールキャベツクリーム煮</b> ひじき洋風炒め煮 小松菜マスタード炒め	25 月	<b>博多とんこつ</b> メンチカツ	<b>煮物盛合わせ</b> 海老ブロッコリー中華炒め ほうれん草ごま和え
	<b>トマトグラタンフライ</b> 347 kcal 塩分 3g			<b>ます七味焼</b> 308 kcal 塩分 3.4g	
19 火	<b>中華春巻</b>	<b>マーボーなす</b> 中華サラダ 中華蒸し鶏	26 火	<b>チキンカツ</b>	<b>お好み焼風オムレツ</b> マカロニサラダ 白菜さつま揚げ煮
	<b>中華風かに玉</b> 398 kcal 塩分 3g			<b>ポークカレー</b> 466 kcal 塩分 3.6g	
20 水	<b>ほたてご飯</b>	<b>ちくわ磯辺揚げ</b> めばる甘辛焼 野菜オイスター炒め 切干大根炒め煮	27 水	<b>鶏肉</b> サルサソース	<b>水餃子香味ソース</b> 刻み昆布炒め煮 青梗菜ポン酢和え
	<b>紅生姜かき揚げ</b> 521 kcal 塩分 2.2g			<b>マチルダポテトコロッケ</b> 441 kcal 塩分 3.2g	
21 木	<b>ひれかつ煮</b>	<b>チーズサラダ</b> 三角野菜揚げ 塩ビビンバ	28 木	<b>海老フライ</b> タルタルソース	<b>スパニッシュオムレツ</b> 大根肉味噌かけ ツナサラダ たけのこ土佐煮
	<b>にしんピリ辛焼</b> 431 kcal 塩分 2.8g			<b>フライドスイートポテト</b> 389 kcal 塩分 2.2g	
22 金	<b>ハムステーキ</b>	<b>スパゲティミートソース</b> こんにゃくサラダ 高野豆腐卵とじ	29 金	<b>ロースハム</b> クランチカツ	<b>塩肉じゃが</b> 合鴨サラダ オクラ梅肉和え
	<b>たらの塩唐揚げ</b> 421 kcal 塩分 3.2g			<b>さごし甘酢あん</b> 460 kcal 塩分 2.9g	
23 土	勤労感謝の日		30 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 “ 寒くなってきましたので唐辛子効果 ”

体を温める方法の一つとして知られているのが、「辛い物を食べること」です。唐辛子に含まれる「カプサイシン」という成分は、脳神経に作用して体を温めるホルモンを分泌してくれます。一時的に体温を上げるだけでなく、血流を改善して代謝を促進する働きもあるので、根本的な冷え体質改善にもつながります。新陳代謝がよくなると、体に疲れがたまりにくくなり、動くのが億劫でなくなる効果もあります。寒い冬は体が縮こまってじっと動かなくなりがちですが、唐辛子を食べて体をよく動かせば、さらにぽかぽかになれそうですね。



おすすめ

★ おすすめメニュー ★  
11月  
20日(水) ほたてご飯

★ おすすめメニュー ★  
11月  
26日(火) チキンカツ