



2019年12月2日~12月14日 メニュー

12月 2月	<b>昔ながらの カレーメンチカツ</b> 懐かしナポリタンスパゲティ 429 kcal 塩分 3g	ハムチーズピカタ こんにゃくサラダ 大根菜おかか和え さつま芋サラダ
3 火	<b>海老プリっとカツ</b> 三元豚味噌焼 373 kcal 塩分 2.5g	鶏肉カチャトラ風煮 ポテトサラダ 高菜ちくわ
4 水	<b>トリュフ香る 茸クリームフライ</b> カレイ黒酢あんかけ 351 kcal 塩分 3g	八宝菜 中華サラダ 小松菜煮 割千金平
5 木	<b>タンダリーチキン</b> 鯨南蛮漬 420 kcal 塩分 3.9g	里芋そぼろ煮 ハムサラダ カニカマンテー
6 金	<b>ジューシー メンチカツ</b> さば利休焼 446 kcal 塩分 3.1g	牛すき焼風煮 マカロニサラダ メンマアラビアータ
7 土	お・ま・か・せ・メニュー	

9 月	<b>鶏天甘辛ソース</b> 旨塩鮭バーグ 370 kcal 塩分 3.2g	けんちん煮 ボンゴレビアンコ 金平ごぼう
10 火	<b>クラッシュハムカツ</b> タラのトマトソース 417 kcal 塩分 3.7g	チキンカレー シルバーサラダ ふき山椒煮
11 水	<b>和風茸ハンバーグ</b> 海老はんぺんフライ 407 kcal 塩分 3.5g	ピリ辛ミニフランク ロールキャベツクリーム煮 もやしザーサイ炒め
12 木	<b>山菜ごはん</b> いか天ぷら 461 kcal 塩分 3.9g	豚肉生姜炒め インディアンサラダ チヂミ 高野豆腐煮
13 金	<b>フライドチキン</b> ハッシュドビーフ 352 kcal 塩分 2.8g	豆腐バーグねぎ塩たれ 花野菜サラダ ほうれん草わさび和え
14 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 ★  
12月 6日(金) ジューシーメンチカツ

★ おすすめメニュー ★  
12月 12日(木) 山菜ごはん

今回のテーマは “ 根菜野菜 ”

根菜野菜には冬に向けて寒さに負けない体を作るのに必要な栄養も豊富です。特にイモ類には、でんぷん質が多く含まれているため、体力を温存して、冬を乗り切るための健康な体作りに役立ちます。さらに、根菜類には血行を促進するビタミンや代謝が良くなるミネラルが含まれているだけでなく、煮物や汁物といった体を温める調理方法と相性が良いため、冬の寒さから身を守るのに効果的な野菜といえるでしょう。冬に向けて体が必要としている栄養素がたっぷり含まれる秋野菜は、かぜなどで体調を崩しやすい冬に欠かせない食材なので

