



2020年1月20日～2月1日 メニュー

1月 20 月	チキンカツ マーボー豆腐 288 kcal 塩分 3.6g	カレーオムレツ 水餃子香味ソース たけのこ味噌煮
21 火	きのこご飯 助惣タラのフリッター 394 kcal 塩分 3.1g	ポークステーキ ナポリタンスパゲティ ひじき五目炒り煮
22 水	北海秋鮭マヨカツ 豆腐野菜バーグ和風あん 480 kcal 塩分 2.9g	クラムチャウダー風煮 マロニーサラダ カリフラワーマヨ和え
23 木	鯨フライ おろしポン酢 牛井風 369 kcal 塩分 3.1g	フヨウハイ なす味噌炒め 玉子サラダ
24 金	香り揚げチキン 里芋そぼろ煮 377 kcal 塩分 2.9g	ハムサラダ 小松菜お浸し
25 土	お・ま・か・せ・メニュー	

27 月	ベーコンランチカツ 鮭塩焼 375 kcal 塩分 2.5g	冬瓜とカニカマ煮 明太スパゲティサラダ ちくわオイスター炒め
28 火	チーズメンチカツ タラのチリソース 409 kcal 塩分 2.6g	キーマカレー 金平ごぼう ほうれん草ごま和え
29 水	えび天ぷら&ちくわ天 豚肉味噌炒め 388 kcal 塩分 2.8g	つくね大葉巻ハニーソース 魚肉ハムサラダ 鶏野菜包み揚げ煮
30 木	鶏天ぷら わさびソース ふんわり豆腐BBQソース 426 kcal 塩分 3.3g	八宝菜 チーズサラダ 菜の花ごま味噌和え
31 金	さば利休焼 ハッシュドビーフコロッケ 401 kcal 塩分 3.4g	煮物盛合わせ 中華サラダ
1 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 ★
1月 20日(月) **チキンカツ**

★ おすすめメニュー ★
1月 21日(火) **きのこご飯**

今回のテーマは “味噌”
味噌は「医者いらず」と言われるほど優秀な栄養食品です。ではどのような効果があるのでしょうか？①コレステロールの抑制：大豆油に含まれる有効成分のリノール酸、大豆レシチンがコレステロールを抑制します。②がん予防：イソフラボンやトリプシンインヒビターの働きにより、胃がん、肝臓がん、乳がんの予防に効果があると言われています。③老化防止：抗酸化作用のあるビタミンEやサポニンが細胞を若々しく保ちます。その他アミノ酸の作用による消化促進、微生物による整腸作用、リノール酸による美肌効果、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防が期待できます。ぜひお試しください。

