



2020年2月3日～2月15日 メニュー

2月 3月	二層 ブラックカレーコロケ ハムステーキBBQソース 488 kcal 塩分 3g	かぶクリーム煮 春雨中華サラダ もち巾着煮
4火	三元豚生姜焼 カレイチーズフリッター 361 kcal 塩分 2g	ポテトサラダ 切干大根味噌煮 コーンソテー
5水	あさりご飯 鶏竜田揚げ 436 kcal 塩分 3.8g	チヂミ マーボーなす マカロニサラダ 焼そば
6木	ハンバーグ デミソース 豚玉甘辛煮 501 kcal 塩分 3.8g	ボンゴレビーフン 青菜ボン酢和え
7金	とんかつ ほうれん草平焼 312 kcal 塩分 3.5g	大根そぼろあんかけ 合鴨サラダ しらたき明太子和え
8土	お・ま・か・せ・メニュー	

10月	チキンカツ マス塩焼 314 kcal 塩分 2.6g	野菜のラトウユ 卵豆腐 魚肉ハムソテー
11火	建國記念日	
12水	修南蛮漬 豆腐ステーキ和風あん 436 kcal 塩分 3.8g	山形風芋煮 マロニーサラダ エリンギソテー
13木	和風野菜 メンチカツ 野菜入り卵焼 330 kcal 塩分 3.4g	チゲ豆腐 ひじき豚肉炒め煮 青菜おろし和え
14金	海老カツ 赤魚味噌焼 340 kcal 塩分 3.5g	あさり大根 刻み昆布炒め煮 ブロッコリーごま和え
15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4.14kcal、半ライスは3.02kcal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 ★
2月 5日(水) あさりご飯

★ おすすめメニュー ★
2月 14日(金) 海老カツ

今回のテーマは “あさり”
あさりにはカルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルがたっぷり入っています。特に100gあたりに含まれるビタミンB12の含有量は貝類の中でNo.1です。ビタミンB12が不足すると、悪性貧血(頭痛・めまい・吐き気・動悸・息切れ・食欲不振など)、神経痛、慢性疲労が起こりやすくなります。その他うま味成分であるタウリンが豊富で、肝機能の促進、アルコール障害の改善、血液をサラサラにするなどの効果があるといわれています。

