



2020年2月17日~2月29日 メニュー

2月 17 月	鶏そぼろ大葉カツ	厚揚げ豚風
	鮭西京焼	明太スパゲティサラダ 高菜ちくわ
408 kcal 塩分 2.8g		
18 火	焼メンチカツ	金平ごぼう
	ビーフカレー	ほうれん草白和え
428 kcal 塩分 3.8g		
19 水	三元豚味噌焼	八宝菜
	たらの香味揚げ	中華サラダ えのきソテー
299 kcal 塩分 3.6g		
20 木	ひれかつ煮	チーズサラダ
	さばの生姜焼	オクラおかか和え
524 kcal 塩分 3g		
21 金	キーマカレー春巻& 揚げ餃子	豚肉の柳川風
	ローストチキンサルサソース	マカロニサラダ ブロッコリーソテー
416 kcal 塩分 3.1g		
22 土	お・ま・か・せ・メニュー	

24 月	振替休日	
25 火	海老フライ&カキフライ タルタルソース	里芋そぼろ煮
	かに玉ボール	切干ナポリタン コーンソテー
338 kcal 塩分 2.9g		
26 水	五目炊き込みご飯	ホッケの塩焼
	いか天ぷら	ロールキャベツクリーム煮 チキンサラダ いんげん辛子和え
405 kcal 塩分 3.7g		
27 木	豆腐カツ	いかと大根煮
	たらトマトソース	花野菜サラダ エリンギソテー
394 kcal 塩分 3.6g		
28 金	鮭チャンチャンメンチカツ	肉じゃが
	とり利休焼	海草サラダ 小松菜卵炒め
478 kcal 塩分 3.8g		
29 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 **“カキ”**

よくカキは「海のミルク」といわれますが、その理由はカキには人が必要とするほとんどすべての栄養素を含んでいるからです。蛋白質・糖質・脂質などの基本的な栄養素はもちろん、旨味のもとになるグルタミン酸やグリシン、アスパラギン酸なども含まれています。さらに、ビタミンB・D・E・Fを含有。その他、亜鉛、カルシウム、リン、鉄、銅、マンガ、ナトリウムもそろっています。しかも、カキ自身は消化がいいばかりではなく他のものと一緒に食べるとその消化も助ける働きをもつグレメものなのです。



★ おすすめメニュー ★

2月 25日(火) **海老フライ&カキフライ**

★ おすすめメニュー ★

2月 26日(水) **五目炊き込みご飯**