



2020年3月16日～3月28日 メニュー

3月 16 月	お弁当メンチカツ ホッケ塩焼 384 kcal 塩分 3.3g	煮物盛合わせ スパゲティサラダ 小松菜卵炒め
17 火	アジフライ タルタルソース 豆腐バーグ和風あん 438 kcal 塩分 3.1g	チキントマト煮 なす味噌炒め にんじん炒め
18 水	鶏塩唐揚 甘辛ソース 青椒肉絲 470 kcal 塩分 3.3g	お好み焼風オムレツ ひじき五目炒り煮 わかめ生姜和え
19 木	ハンバーグ オクラれんこんカツ 472 kcal 塩分 3g	親子煮 春雨エスニックサラダ カリフラワーカレーマリネ
20 金	春分の日	
21 土	お・ま・か・せ・メニュー	

23 月	クラッシュแฮมカツ 鮭塩焼 344 kcal 塩分 2.2g	かぶのポトフ 五目マーボーマロニー ほうれん草ごま和え
24 火	フライドチキン ビーフカレー 393 kcal 塩分 4.1g	カレイ甘酢あん 海草サラダ ペペロンブロッコリー
25 水	紅生姜かき揚げ 白菜中華旨煮 485 kcal 塩分 4g	チキンサラダ 餅巾着煮 メバルの七味焼
26 木	きのこご飯 たら唐揚わさびソース 462 kcal 塩分 4.6g	鶏肉サムジャン焼 野菜ソース炒め 卵豆腐 ピリ辛ちくわ
27 金	イタリアンハンバーグ かにクリームコロッケ 382 kcal 塩分 3.1g	魚肉ハムサラダ もやしアラビアータ
28 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。



★ おすすめメニュー ★
3月 26日(木) **きのこご飯**

★ おすすめメニュー ★
3月 27日(金) **イタリアンハンバーグ**

今回のテーマは **“花粉症に効く 食べ物 青魚”**

花粉症の原因は「ヒスタミン」というアレルギー物質です。このヒスタミンの働きを抑えることが、花粉症などのアレルギー症状をおさえることにつながるわけです。鰹や鯖などの青魚に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタイン酸)は、その働きを持っています。魚より肉が好き！という人も、花粉症シーズンは意識的に青魚を毎日の食事に取り入れることをオススメします。

