



2020年3月30日～4月11日 メニュー

3月 30 月	<b>ベーコンマトフライ</b> <b>チキンボール</b> 426 kcal 塩分 3.3g	里芋そぼろ煮 ナポリタンマカロニ カニカマソテー
31 火	<b>中華春巻&amp;中華風かに玉</b> <b>マーボーなす</b> 398 kcal 塩分 3g	中華サラダ 中華蒸し鶏
4月 1 水	<b>ひれかつ煮</b> <b>さば照焼</b> 456 kcal 塩分 3g	チーズサラダ 青梗菜ごま酢和え
2 木	<b>菜の花辛子和え</b> <b>コロッケ</b> <b>赤魚西京焼</b> 369 kcal 塩分 3.2g	洋風肉じゃが 海鮮ビーフン炒め エリンギ酢の物
3 金	<b>鹿児島黒豚</b> <b>メンチカツ</b> <b>大根そぼろあんかけ</b> 366 kcal 塩分 3.3g	豚肉入り味噌きんぴら しらたきと明太子和え 中華ポテト
4 土	お・ま・か・せ・メニュー	

6 月	<b>ハムクランチカツ</b> <b>マス塩焼</b> 408 kcal 塩分 3.5g	チゲ豆腐 拌三絲 春菊ゆず香和え 中華肉団子
7 火	<b>カレイのフリッター</b> <b>豆腐バーグ</b> <b>まいたけソース</b> 479 kcal 塩分 3.4g	ちくわ磯辺揚 ハムサラダ ひじきの五目炒り煮 オクラおかか和え
8 水	<b>海老フライ</b> <b>タルタルソース</b> <b>豚ロース蒲焼</b> 519 kcal 塩分 3.4g	キーマカレー マカロニサラダ 小松菜お浸し
9 木	<b>五目炊き込みご飯</b> <b>鶏唐揚</b> 582 kcal 塩分 4.2g	にしんみりんしょうゆ焼 ロールキャベツトマト煮 ツナサラダ わかめ生姜和え
10 金	<b>とんかつ</b> <b>味噌カツソース</b> <b>イタリアンオムレツ</b> 511 kcal 塩分 3.5g	山形風芋煮 花野菜サラダ もやし炒め
11 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。



★ おすすめメニュー ★  
4月 3日(金) 鹿児島黒豚メンチカツ

★ おすすめメニュー ★  
4月 9日(木) 五目炊き込みご飯

今回のテーマは「免疫力をたかめる乳酸菌 ヨーグルト」  
腸内に届いた乳酸菌は長く滞在することが難しい為、一度に大量ではなく、毎日摂り続けることが大切です。ヨーグルトであれば1日100～200gを目安に、食べ過ぎは脂肪分の摂りすぎにつながります。人間の免疫細胞の約7割は腸管に集まっていると言われていています。腸内環境を整えることで免疫細胞が正常に働き、有害なウイルスや細菌から体を守ってくれるため、風邪やインフルエンザ予防に期待されています。乳酸菌を上手に摂り入れながら、毎日の手洗い・うがいも欠かさずに、風邪に負けない丈夫なからだ作りをめざしましょう

