



2020年4月13日～4月25日 メニュー

4月 13 月	ローストビーフ 包み揚げ	鶏肉カチャトラ風煮 切干大根のナムル 厚揚げ煮
	銀鮭西京焼	
	434 kcal 塩分 3g	
14 火	チキンカツ おろしポン酢	八宝菜 明太子スパゲティサラダ ちくわケチャップ
	たら焼きハニーソース	
	354 kcal 塩分 2g	
15 水	中華春巻 & 揚げシュウマイ	けんちん煮 インディアンサラダ なす生姜煮
	ポテトチキンロール	
	420 kcal 塩分 2.9g	
16 木	桜海老クリーミーフライ	あさり大根 マロニーサラダ アスパラベーコンソテー
	ハムステーキBBQソース	
	284 kcal 塩分 3.1g	
17 金	照りマヨコロッケ	海老ブロッコリー中華炒め きのこスパゲティ 蒸し鶏メンマ
	ミートオムレッツデミソース	
	413 kcal 塩分 3g	
18 土	お・ま・か・せ・メニュー	

20 月	北海道カレーコロッケ	牛肉オイスター炒め ボンゴレビーフン 菜の花ごま味噌和え
	ほっけ塩焼	
	402 kcal 塩分 2.9g	
21 火	鎌倉ハムカツ	チキンカレー シルバーサラダ ペペロンブロッコリー
	豆腐バーグ	
	485 kcal 塩分 2.8g	
22 水	鶏天ぷら	メバル甘辛焼 マーボーなす チキンサラダ
	チーズちくわ磯辺揚	
	429 kcal 塩分 2.1g	
23 木	ひれかつ煮	チーズサラダ わかめ生姜和え 五目卵の花
	さば照焼	
	452 kcal 塩分 2.8g	
24 金	イタリアンハンバーグ	中華サラダ たけのこ味噌煮
	サクサク海老はんぺん	
	457 kcal 塩分 3g	
25 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 ★

4月 16日(木) **桜海老
クリーミーフライ**

★ おすすめメニュー ★

4月 21日(火) **鎌倉ハムカツ**

今回のテーマ "今が旬の 新玉ねぎ"

玉ねぎには血液をサラサラにする硫化アリル(アリシン)という成分が含まれています。玉ねぎを刻んだ時に目にしみたり、食べると辛いと感じるのは硫化アリルが原因です。硫化アリルは血液が固まるのを抑制するので血液をサラサラにし、高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などに効果的です。また、血糖値の上昇を抑える働きもあるので中性脂肪やコレステロールが高い人、糖尿病の予防にもおすすめの健康に良い食べ物です。

