



2017年2月13日～2月25日 メニュー

2月 13 月	えびカツ レモンペッパーポーク 342 kcal 塩分 2.8g	五目あんかけそば フライドポテトサラダ いんげんハムソテー	20 月	野菜春巻 とり旨い焼 368 kcal 塩分 3.2g	海草サラダ ブロッコリー中華炒め コンニャクピリ辛煮
14 火	とり香味焼 イカフライ 296 kcal 塩分 3.2g	なすのポロネーゼ風 お好み炒め れんこん金平	21 火	きのこご飯 さんま塩焼 486 kcal 塩分 3.3g	棒々鶏風 三角信田巻 里芋そぼろ煮
15 水	ハンバーグデミソース 野菜のペペロンチーノ風 418 kcal 塩分 3g	シルバーサラダ ツナチャンプルー	22 水	鶏唐揚 いわしバーグ 367 kcal 塩分 3.3g	ポテトサラダ ボンゴレビーフン ハムチャイナソテー
16 木	牛肉コロッケ ミートロール 310 kcal 塩分 2.6g	煮物盛合わせ ツナサラダ 青菜なめたけ和え	23 木	ハムカツ にしん七味焼 408 kcal 塩分 2.8g	チキンカレー マカロニコールスローサラダ 青菜塩炒め
17 金	アジフライ つくね小判 299 kcal 塩分 2.2g	鶏とごぼうの卵とじ あさり大根 もやし炒め さといもごま和え	24 金	玉子サラダフライ イカバーグ 336 kcal 塩分 2.8g	煮物盛合わせ チーズサラダ 青菜白和え
18 土	お・ま・か・せ・メニュー		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 ★

20日

ゴマの風味がうまい♡ 老若男女問わず誰もが絶対に好きな味だ！
柔らかく仕上がっていて、うまいまじだよ！

★ おすすめメニュー ★

21日

香り立つきのこのふくらみ焼き込みご飯！
シンプルだけどあっさりしていて箸が進みますΣd(≧ω≦)グツ

カサカサ、ひび割れ…

辛い乾燥肌をやわらげる食べ物とは？③
【体の中から予防する！】

ただやみくもに脂質を摂れば改善するというものでもありません。良質なたんぱく質を含む肉や魚(特に不飽和脂肪酸を含む青魚など)を中心に、**皮脂の分泌を促すビタミンA**をしっかり摂るのがオススメです。オススメです。ビタミンCを多く含む冬の食材はビタミンAを多く含む冬の食材はにんじんやほうれん草があります。