お弁当に愛情を添えて
LUNCH MENU

シルヘー

2017年2月27日～3月11日　メニュー

2月 27 月	チキンカツ ポークカレーチャップ 430 kcal　塩分 2.1g	明太スパゲティサラダ ジャーマン蓮根 鶏じゃが味噌煮
28 火	鮭塩焼 カレーコロッケ 389 kcal　塩分 2.9g	厚揚入回鍋肉 中華サラダ ぜんまい炒め煮
3月 1 水	たこカツ チキンステーキ 392 kcal　塩分 2.5g	マーボーなす 味噌サラダ かにかまソテー
2 木	ピーマン肉詰フライ かに玉 333 kcal　塩分 2.6g	豚肉塩だれ炒め 春雨サラダ 切干大根炒め煮
3 金	いかマヨ磯辺フライ じゃがベーバーグ 307 kcal　塩分 2.7g	サムジャン炒め 刻み昆布炒め煮 青菜辛子和え
4 土	お・ま・か・せ・　メニュー	

6 月	いわしフライ 豆腐バーグ 457 kcal　塩分 2.5g	なすのボロネーゼ風 えびブロサラダ がんも甘煮
7 火	イカフライ キャベツ生姜天 370 kcal　塩分 2.8g	牛肉炒め 焼ちゃんぽん 若竹煮
8 水	メンチカツ めばる竜田焼 305 kcal　塩分 2.8g	おでん ひじきサラダ ツナチャンプルー
9 木	帆立風味カツ とりねぎ味噌焼 399 kcal　塩分 2.6g	白菜中華旨煮 ポークバーベキュー ごぼうマヨ和え
10 金	白身フライ ハムステーキ 324 kcal　塩分 3.2g	塩肉じゃが ビーフン中華サラダ メンマ高菜炒め
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

2日 (木)　自家製のコクのある塩ダレが味の決め手❣ しっかりした味つけで、野菜がしっかり食べられるε(。•ɵ•。)3

7日 (火)　サラッと焼いた薄切りの牛肉をさっぱりどうぞ♪ 鉄板焼きやしゃぶしゃぶとは違う感じでアッサリお肉を食べれます

カサカサ、ひび割れ…
辛い乾燥肌をやわらげる食べ物とは？④
【体の中から予防する！】
血行をよくする作用のあるビタミンEの摂取量を増やしてみるといいかもしれません。ビタミンEは**アーモンドやアボカド**に豊富です。ただ、これらはエネルギーがやや高めなので、気になる方には**かぼちゃ**がおススメです。