

メニュー

10月25日～11月6日

Tel:0743-64-3001

10月 25日 月曜	アジフライ 八宝菜 スパニッシュオムレツ コーンサラダ 一口角天(野菜) エネルギー 321 Kcal タンパク質 18.2 g 脂質 11.8 g	11月 1日 月曜	彩りイカ野菜フライ 目玉焼き 大豆五目煮 わかめ酢 小芋煮 エネルギー 317 Kcal タンパク質 18.2 g 脂質 9.4 g
10月 26日 火曜	彩り海鮮バーグ チーズポテもち 大豆のトマト煮込み สปาゲッティサラダ こんにゃく煮 エネルギー 410 Kcal タンパク質 16.7 g 脂質 13.7 g	11月 2日 火曜	サーモンタルタルカツ 肉団子の甘酢あんかけ 細切り昆布炒め煮 菜の花ごまあえ 花さつま煮 エネルギー 316 Kcal タンパク質 16.2 g 脂質 10.5 g
10月 27日 水曜	牛肉コロッケ オムレツ(ケチャップ) ひじき炒り煮 青梗菜お浸し 一口ガシモと花人参 エネルギー 326 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 19.3 g	11月 3日 水曜	文化の日  エネルギー Kcal タンパク質 g 脂質 g
10月 28日 木曜	鯖のごま味噌焼き 野菜かきあげ あげシューマイ 千切り煮つけ カニ酢(わかめ) エネルギー 552 Kcal タンパク質 19.4 g 脂質 29.6 g	11月 4日 木曜	銀ヒラスの塩焼き 野菜コロッケ 大根の炒り煮 青梗菜辛子あえ ミニごぼう天 エネルギー 276 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 12.5 g
10月 29日 金曜	豆腐ステーキきのこあんかけ 目玉フライ チャプチェ風 ブロッコリー菜種あえ こんにゃく煮 エネルギー 364 Kcal タンパク質 11.1 g 脂質 16.6 g	11月 5日 金曜	かりかりささみフライ 肉じゃが わかめ生姜あえ こんにゃく煮 エネルギー 452 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 24.3 g
10月 30日 土曜	大葉春巻き 焼きそば 大根金平風 モヤシとちくわの酢の物 高野煮 エネルギー 398 Kcal タンパク 12.6 g 脂質 18.1 g	11月 6日 土曜	鯖の味噌煮 野菜のかきあげ あげシューマイ 切干大根煮つけ 三度豆ピーナッツあえ エネルギー 453 Kcal タンパク質 18.9 g 脂質 24.4 g

生活習慣病を予防するDHAの働き 脳の働きを高め、認知症を予防 DHAは脳の働きを活性化して、記憶力や判断力を高めてくれるそう。さらに、脳を老化を防いで、認知症を予防する効果も期待できます。コレステロールや中性脂肪が減少 悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす、血圧を下げるなどの働きもあるため、動脈硬化や高脂血症、高血圧などを予防します。血液サラサラで血栓予防にも 血液をサラサラにして血行を促進し、血栓などができるのを防いでくれるため、脳血管障害や心筋梗塞などにもなりにくい体質になります。 気になる脳の老化や生活習慣病を予防するために、青背魚を積極的に献立へ取り入れましょう。 その積み重ねが大きな効果となります。

お届けしたお弁当は14:00迄にお召上がりください



※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。