



上メニュー

10月7日~10月19日



Tel: 0743-64-3001

10月 7日 月曜	エビフライ プレーンオムレツ 千切り大根煮つけ キャベツサラダ わんにゃんせーり エネルギー 293 Kcal タンパク質 9.2 g 脂質 15.4 g	10月 14日 月曜	スポーツの日  エネルギー Kcal タンパク g 脂質 g
10月 8日 火曜	鶏ハンバーグ (デミソース) 蓮根と昆布の炒め煮 小松菜とちくわのお浸し ほくほくコロツケ エネルギー 329 Kcal タンパク質 14.5 g 脂質 17.5 g	10月 15日 火曜	イカメンチカツ (青のり) タレ付き肉団子 千切り大根煮つけ 春雨中華 高野含め煮 エネルギー 296 Kcal タンパク質 13.5 g 脂質 23.6 g
10月 9日 水曜	イカフライ 山菜スパ 大根炒り煮 ブロッコリー海苔あえ シャキシャキごぼうさつま揚げ エネルギー 291 Kcal タンパク質 11.7 g 脂質 14.7 g	10月 16日 水曜	豆腐ハンバーグ和風あんかけ ミニチキンカツ ごぼうと竹輪の炒り煮 小松菜土佐あえ ごま団子 エネルギー 382 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 23.6 g
10月 10日 木曜	アジフライ (タルタルソース) 揚げたこ焼き ひじきの炒り煮 菜の花あえもの ちくわ煮 エネルギー 408 Kcal タンパク質 18.1 g 脂質 20.8 g	10月 17日 木曜	刻みベーコンカツ ナポリタン風スパ マーボー豆腐 法蓮草とモヤシの浸し ごぼう入り紅生姜天 エネルギー 355 Kcal タンパク質 14.6 g 脂質 20.6 g
10月 11日 金曜	ポークメンチカツ 大豆と蓮根の旨煮 めかぶ 花高野の煮つけ エネルギー 369 Kcal タンパク質 18.5 g 脂質 20.1 g	10月 18日 金曜	鶏ごぼうメンチカツ ひじき大豆 ペンネサラダ なます カニ風味シューマイ エネルギー 366 Kcal タンパク 12.5 g 脂質 18.3 g
10月 12日 土曜	チキンカツ ペンネサラダ 細切り昆布炒め煮 大学いも エネルギー 374 Kcal タンパク 17.4 g 脂質 23.3 g	10月 19日 土曜	甘鯛のきのこあんかけ チンジャオロース春巻き 肉じゃが チンゲン菜あえもの 煮まめ エネルギー 290 Kcal タンパ 10.6 g 脂質 12.6 g

＜鶏肉の栄養＞ 鶏肉は牛肉、豚肉などに比べ、低エネルギーなのが特徴。しかも、皮つきの場合、エネルギーの4割以上は皮に含まれるため、皮なしを選ぶだけで、簡単にエネルギーを調整することができます。鶏肉のたんぱく質には、メチオニンという必須アミノ酸が多く含まれます。メチオニンは交感神経を抑え、血圧上昇などストレスに対する反応を緩和する働きがあり、肝臓からコレステロールを排出して動脈硬化を予防します。また、鶏肉の脂質には血中のコレステロールを減らすオレイン酸やリノール酸が含まれています。また、ビタミンAは一般的な肉類のなかで最も多く含まれ、その一種であるレチノールは皮膚や粘膜を保護する効果があります。手羽先や皮、軟骨などに含まれるコラーゲンは皮膚や髪にハリを与える美容効果で知られ、女性にうれしい食材です。

お届けしたお弁当は14:00返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。

