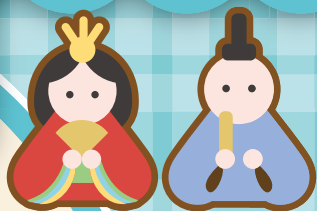


レギュラー REGULAR



おいしい料理は
愛情と工夫から



食物繊維
たっぷり!

今月の
メニュー

3月

2018/3/1～3/31

健康応援団

今月の登場日
20日など

対象食材：たけのこ

低カロリーでおなかすっきり?

たけのこは食物繊維の豊富な食材です。食物繊維は便秘の改善、血糖値の上昇防止、コレステロールの排出により、大腸がんや糖尿病、高血圧、動脈硬化を予防する効果があります。さらに、胃や腸の中で水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える作用から過食を防ぎ、ダイエットにも効果的です。また、カリウムの働きでむくみの解消、高血圧の予防に効果的です。ダイエット中の方や便秘の方にオススメです。



今月のおすすめメニュー!!

2日に『ハーフカレー』がお弁当に付きます。
また、14日と28日は炊き込みご飯の日です。
どうぞご賞味下さい。

8日 エビフライ・タンダリーチキン



20日 豚肉の葱塩炒め・春巻き



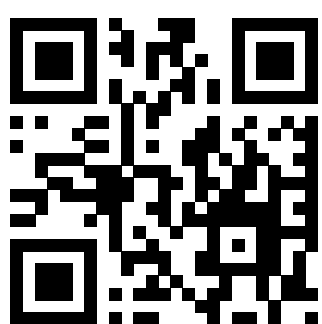
ごはんの栄養量は420kcal(250gあたり)です。栄養素にはごはんの成分も含まれます。



月 Monday

下記ホームページでも
メニュー表をご覧
いただけます。
是非ご利用下さい。

スマホでQRコードからアップ!



火 Tuesday

水 Wednesday

木 Thursday

金 Friday

5日 コロッケ
八幡巻き

726 kcal
たんぱく質 18.9g 脂質 12.0g 塩分 2.1g

6日 照焼きハンバーグ

771 kcal
たんぱく質 27.0g 脂質 13.8g 塩分 3.3g

7日 サケの塩焼き
海鮮串カツ

749 kcal
たんぱく質 23.2g 脂質 19.3g 塩分 2.6g

8日 エビフライ
タンダリーチキン

689 kcal
たんぱく質 19.4g 脂質 12.4g 塩分 1.8g

9日 海鮮ステーキ
竹輪の天ぷら

752 kcal
たんぱく質 23.6g 脂質 16.9g 塩分 3.4g

12日 イカカツ
照焼きチキン

767 kcal
たんぱく質 22.8g 脂質 19.3g 塩分 2.5g

13日 ヒレカツ
サバの塩焼き

773 kcal
たんぱく質 24.6g 脂質 21.1g 塩分 2.7g

14日 炊き込みご飯
マクロカツ

704 kcal
たんぱく質 23.8g 脂質 12.8g 塩分 3.7g

15日 フライドチキン
オムレツ

761 kcal
たんぱく質 16.7g 脂質 20.4g 塩分 2.8g

16日 アジフライ
ペッパーステーキ

723 kcal
たんぱく質 24.0g 脂質 25.6g 塩分 3.0g

19日 すき焼きコロッケ
ミートボール

806 kcal
たんぱく質 15.3g 脂質 15.1g 塩分 2.5g

20日 豚肉の葱塩炒め
春巻き

694 kcal
たんぱく質 18.0g 脂質 16.5g 塩分 2.2g

21日 春分の日

各種パーティ、宴会、
法要などの料理も
承っております。

22日 味噌カツ

835 kcal
たんぱく質 23.3g 脂質 19.6g 塩分 2.7g

23日 エビカツ
ハムステーキ

744 kcal
たんぱく質 23.5g 脂質 15.8g 塩分 3.0g

26日 ハンバーグ

801 kcal
たんぱく質 30.2g 脂質 19.0g 塩分 3.3g

27日 サワラの西京焼き
エビ鹿の子揚げ

721 kcal
たんぱく質 26.5g 脂質 14.0g 塩分 2.3g

28日 炊き込みご飯
ササミチーズカツ

766 kcal
たんぱく質 18.0g 脂質 17.6g 塩分 3.1g

29日 イカ磯辺揚げ
スパイシーチキン

690 kcal
たんぱく質 21.6g 脂質 14.2g 塩分 2.9g

30日 サンマの蒲焼き
ポテチキンロール

885 kcal
たんぱく質 21.8g 脂質 27.2g 塩分 3.4g