

おいしい料理は愛情と工夫から

4月のメニュー

■ 蛋白質 ● 脂質 ▲ 塩分

月

Mon

火

Tue

水

Wed

木

Thu

金

Fri

今月のピックアップ食材

健康応援団

対象食材：筍

食物繊維たっぷり！

低カロリーでおなかつきり？

筍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止、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。



今月の登場日！
28



旨辛カレーメンチカツ

ネギ焼き

■ 19.8g ● 16.9g ▲ 3.0g **767kcal**



竹輪の天ぷら餡からめ

サバの塩焼き

■ 19.7g ● 14.8g ▲ 1.6g **728kcal**



ハーフカレー

オムレツ

■ 16.2g ● 18.6g ▲ 3.6g **794kcal**



鶏の唐揚げ

お好み焼き

■ 20.1g ● 15.4g ▲ 2.9g **694kcal**



豆腐ハンバーグ

茄子の天ぷら

■ 20.8g ● 8.8g ▲ 2.6g **663kcal**



炊込みごはん

コーンコロッケ・軟骨入り鶏つくね

■ 15.3g ● 12.7g ▲ 2.4g **703kcal**



照焼きハンバーグ

南瓜の天ぷら

■ 23.6g ● 13.4g ▲ 2.5g **730kcal**



デミグラスコロッケ

焼売

■ 15.5g ● 15.2g ▲ 3.0g **707kcal**



カレーコロッケ

ジャンボミートボール

■ 22.5g ● 19.3g ▲ 3.1g **786kcal**



豚キムチ

生姜入りオムレツ

■ 21.9g ● 19.5g ▲ 2.2g **737kcal**



麦ごはん

ゴマ油香る塩じゃがコロッケ・蓮根まんじゅう

■ 14.9g ● 9.7g ▲ 1.9g **681kcal**



春巻き

山芋焼き

■ 13.5g ● 17.7g ▲ 2.3g **703kcal**



すき焼きコロッケ

ピリ辛フランク

■ 19.9g ● 20.5g ▲ 2.4g **784kcal**



ハムカツ

海鮮焼売

■ 22.8g ● 14.7g ▲ 3.0g **748kcal**



海鮮天ぷら

ミートボール

■ 18.4g ● 9.1g ▲ 2.7g **653kcal**



炊込みごはん

エビフライ・キャベツ焼き

■ 15.7g ● 12.4g ▲ 2.9g **663kcal**



鶏の照りかけ

ホッケの塩焼き

■ 24.5g ● 18.2g ▲ 3.3g **728kcal**



味噌カツ

小籠包

■ 22.5g ● 18.6g ▲ 2.6g **787kcal**



卵の花フライ

ハムステーキ

■ 18.1g ● 16.1g ▲ 1.9g **734kcal**



シャキシャキ筍のお豆腐ステーキ

竹輪の天ぷら

■ 23.0g ● 11.8g ▲ 2.5g **721kcal**



昭和の日



フライドチキン

■ 15.8g ● 23.9g ▲ 2.8g **829kcal**

11月～4月は炊込みごはんが登場します。是非ご賞味ください。

