

7月のメニュー

おいしい料理は愛情と工夫から

夏の食中毒防止強化月間
5/1~10/31

■ 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： たこ

低カロリーで高たんぱく!!

疲労回復にもおすすめです!

たこは、世界的に見ると食べる文化のある地域は多くないといわれていますが、日本では消費量が多い魚介類のひとつ。カリウムやナトリウムなどのミネラルや、たんぱく質が豊富に含まれるヘルシーな食材です。また、タウリンを多く含むことで、コレステロールや血圧の調整、動脈硬化予防や肝機能強化、疲労回復などの健康効果が期待できます。

24



ハンバーグ
海鮮串カツ

■ 21.6g ● 13.9g ▲ 2.8g **729kcal**



鶏肉の味噌炒め
オムレツ

■ 19.6g ● 18.1g ▲ 2.7g **743kcal**



ハーフカレー
イカ野菜カツ

■ 19.0g ● 19.3g ▲ 3.6g **823kcal**



鶏の唐揚げチリソース和え

■ 27.5g ● 19.9g ▲ 3.3g **794kcal**



海鮮豆腐ステーキ
三角春巻き

■ 17.7g ● 10.4g ▲ 2.6g **653kcal**



ハムカツ
ニラまんじゅう

■ 21.1g ● 12.2g ▲ 2.7g **766kcal**



サバの塩焼き
蓮根・カニ棒の天ぷら

■ 23.3g ● 13.3g ▲ 2.3g **728kcal**



玉子サラダフライ
ピリ辛フランク

■ 17.1g ● 17.5g ▲ 3.2g **732kcal**



美味しいアジフライ

■ 19.8g ● 15.8g ▲ 2.5g **709kcal**



エビカツ
和風オムレツ

■ 19.2g ● 13.7g ▲ 2.6g **705kcal**



豆腐ハンバーグ
竹輪の天ぷら

■ 21.6g ● 15.0g ▲ 3.1g **747kcal**



コーンコロッケ
甘酢棒肉団子

■ 18.9g ● 18.8g ▲ 3.2g **780kcal**



春巻き
チヂミ

■ 13.6g ● 13.7g ▲ 3.3g **723kcal**



20

海の日



エビフライ
ジャンボミートボール

■ 20.3g ● 10.9g ▲ 3.0g **686kcal**



麦ごはん
ホッकेの塩焼き・海鮮天ぷら

■ 25.2g ● 15.3g ▲ 2.4g **739kcal**



豚すき煮
茄子の天ぷら

■ 25.9g ● 17.7g ▲ 2.7g **766kcal**



たこベジカツ
野菜とひじきの豆腐焼き

■ 20.6g ● 13.6g ▲ 2.8g **704kcal**



白身魚フライ
ミートボール

■ 18.3g ● 13.9g ▲ 2.6g **683kcal**



鶏肉のキムチ炒め
高菜オムレツ

■ 22.7g ● 18.5g ▲ 3.2g **743kcal**



味噌カツ
海鮮焼売

■ 22.6g ● 16.9g ▲ 3.1g **760kcal**



照焼きハンバーグ
南瓜の天ぷら

■ 22.7g ● 15.6g ▲ 2.6g **735kcal**



夏野菜カレーコロッケ
もろこし焼き

■ 16.4g ● 12.6g ▲ 2.8g **713kcal**

