

7月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A (420円)			Kcal 塩分量g	定食B (420円)			Kcal 塩分量g
1	月	主菜	チキンフリッターチリソース	ごはん	905	主菜	豚カルビ炒飯		810
		副菜	小松菜の中華和え	味噌汁	2.7	副菜	オニオンフライサラダ	味噌汁	3.5
2	火	主菜	豚肉の生姜焼き	ごはん	730	主菜	明太子スパゲティ		623
		副菜	夏野菜とひじき煮	スープ	3.3	副菜	ブロッコリーとごぼうのサラダ	スープ	3.8
3	水	主菜	焼き魚香味野菜ぼん酢かけ	ごはん	616	主菜	とんこつラーメン		842
		副菜	甘味噌こんにゃく	すまし汁	2.5	副菜	ごはん(季節のゼリー)	シューマイ	5.9
4	木	主菜	トマト煮込みハンバーグ	ごはん	914	主菜	冷しゃぶ	ごはん	805
		副菜	ゴーヤとたまごの胡麻風味炒め	味噌汁	3.3	副菜	野菜天ぷらののり風味	味噌汁	3.5
5	金	主菜	牛焼肉	ごはん	700	主菜	てりたまハンバーグ	ごはん	890
		副菜	オクラのとろろ山かけ	スープ	3	副菜	ほうれん草&チーズサラダ	スープ	4
6	土								
7	日								
8	月	主菜	メンチカツ&春巻き	ごはん	866	主菜	あなごの大人ちらし寿司		670
		副菜	葱塩冷奴	味噌汁	2.9	副菜	ロースハムの野菜巻き	味噌汁	3.5
9	火	主菜	サーモントルタルソース焼き	ごはん	816	主菜	焼肉丼		841
		副菜	ごぼうのスパイシー炒め	スープ	3.2	副菜	シーフードサラダ	スープ	3.7
10	水	主菜	塩肉じゃが	ごはん	890	主菜	味噌コーンラーメン		794
		副菜	揚げ焼売	味噌汁	3.1	副菜	ごはん又は(季節のゼリー)	揚げ餃子	6.2
11	水	主菜	香味揚げチキン	ごはん	800	主菜	ミートドリア		691
		副菜	わかめとレタスの中華和え	スープ	3.3	副菜	たまごときやえんどうのマヨ和え	スープ	3.1
12	金	主菜	ポークソテーサルサソース	ごはん	756	主菜	温玉牛丼		856
		副菜	かぼちゃとナッツの炒め	味噌汁	2.7	副菜	グリーンサラダ	味噌汁	3.2
13	土								
14	日								
15	月	祝日～海の日～							
16	火	主菜	照焼きチキン	ごはん	894	主菜	10種野菜のカレーライス		751
		副菜	ポテトサラダ	スープ	3.2	副菜	フルーツヨーグルト	スープ	4
17	水	主菜	牛スタミナ炒め	ごはん	814	主菜	チャーシュー麺		804
		副菜	春雨甘酢和え	味噌汁	4.4	副菜	ごはん又は(季節のゼリー)	春巻き	6.6
18	木	主菜	五目麻婆豆腐	ごはん	757	主菜	ざるラーメン		627
		副菜	バンバンジー	スープ	4	副菜	揚げ餃子	ゼリー	5.1
19	金	主菜	さっぱりおろしとんかつ	ごはん	779	主菜	オールスター丼		943
		副菜	小松菜の辛子和え	味噌汁	3.9	副菜	コーンサラダ	味噌汁	4.1
20	土								
21	日								
22	月	休業 7月22日(月)～9月3日(火)まで							

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています

※定食は数に限りがありますのでご了承ください

※ごはんのかわりに(季節のゼリー)に変更できます

健康一口メモ

”食べ合わせ”について



●豚かつ&きやべつ

きやべつにはビタミンUが含まれ、胃壁を守る働きがあります。きやべつと一緒に食べることで豚肉の酸化を抑え胃もたれを防ぎます。

●ゴーヤチャンプルー

ゴーヤはビタミンCが豊富です。しかも、ゴーヤのビタミンCは加熱してもこわれにくいのです。ビタミンCはたんぱく質と一緒に摂るとストレスに対する抵抗が高まったり、コラーゲンの生成を促したりするので、豆腐のたんぱく質と合わせると理想的です。

●小松菜ときのこのお浸し

小松菜はカルシウムを豊富に含みます。カルシウムの吸収を高めるビタミンDが豊富なきのここと合わせると効果的です。



旬の食材

オクラ、貝割大根、きゅうり、トマト、オクラ、レタス、サニーレタス、サラダな、ししとうがらし、ズッキーニ、バジル、モロヘイヤ、らっきょう、あじ、あなご、太刀魚