

9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
3	火	休業 7月22日(月)～9月3日(火)まで							
4	水	主菜	薬味たっぷり牛焼肉	ごはん	825	主菜	味噌ラーメン		917
		副菜	ひじきと枝豆のサラダ	味噌汁	4	副菜	ごはん又はフルーチェ	焼売	6.5
5	木	主菜	香味揚げチキン	ごはん	786	主菜	ドライカレー		799
		副菜	もやしナムル	スープ	2.9	副菜	白身魚のフライ	スープ	4
6	金	主菜	とんかつ	ごはん	813	主菜	ねぎ塩チキン丼		858
		副菜	ほうれん草の胡麻和え	味噌汁	2.9	副菜	豆腐ステーキ	味噌汁	3.4
7	土								
8	日								
9	月	主菜	ポークソテートマトソース	ごはん	807	主菜	イカとじゃがいもの中華炒め	ごはん	732
		副菜	ミニパスタ～カルボナーラソース	スープ	2.8	副菜	水餃子スープ		3.1
10	火	主菜	秋鮭のチャンチャン焼き	ごはん	602	主菜	ソース焼きそば		596
		副菜	わかめサラダ	味噌汁	3.4	副菜	ジャンボ焼売	味噌汁	4.3
11	水	主菜	天ぷら盛り合わせ	ごはん	863	主菜	野菜とんこつラーメン		1014
		副菜	煮物	すまし汁	3.8	副菜	ごはん又はミックスフルーツ	春巻き	7
12	木	主菜	豚肉と水菜のしゃぶしゃぶ	ごはん	695	主菜	テリマヨチキン竜田丼		949
		副菜	厚揚げの冷やし田楽	味噌汁	3.6	副菜	きゃべつの塩昆布和え	味噌汁	4.8
13	金	主菜	照焼きチキン	ごはん	863	主菜	オムレツホワイトソース		879
		副菜	大根の青じそ和え	スープ	3.7	副菜	グリーンサラダ	スープ	3.4
14	土								
15	日								
16	月	祝日～敬老の日～							
17	火	主菜	手作りたれの焼肉	ごはん	790	主菜	ハンバーガー		831
		副菜	春雨の中華和え	スープ	3	副菜	なすとジャガイモのトマトグラタン	スープ	4
18	水	主菜	つみれ汁	ごはん	638	主菜	塩ラーメン		939
		副菜	かき揚げ	季節のゼリー	2.5	副菜	ごはん又は季節のゼリー	焼売	5.7
19	木	主菜	豚肉の生姜焼き	ごはん	742	主菜	ロコモコ丼		796
		副菜	ほうれん草のお浸し	味噌汁	3.5	副菜	コールスローサラダ	味噌汁	2.8
20	金	主菜	鶏唐揚げ	ごはん	899	主菜	太巻き&いなり寿司		557
		副菜	白菜のゆず和え	すまし汁	2.3	副菜	金平ごぼう	すまし汁	4
21	土								
22	日								
23	月	祝日～秋分の日～							
24	火	主菜	チキンカツ	ごはん	862	主菜	豚キムチ丼		990
		副菜	りんごとポテトのサラダ	スープ	2	副菜	揚げ餃子	スープ	3.2
25	水	主菜	デミソースハンバーグ	ごはん	846	主菜	坦々麺		1063
		副菜	ひじき煮	味噌汁	3.5	副菜	ごはん又は季節のゼリー	春巻き	4.7
26	木	主菜	鶏肉とナスの味噌炒め	ごはん	800	主菜	かつ丼		833
		副菜	中華冷奴	味噌汁	2.7	副菜	ブロッコリーのめんつゆ和え	味噌汁	3.8
27	金	主菜	ポークケチャップ炒め	ごはん	842	主菜	明太子パスタ		528
		副菜	いんげんのピーナツ和え	スープ	3.5	副菜	大根サラダ	スープ	3.6
28	土								
29	日								
30	金	主菜	チキン香味焼き	ごはん	937	主菜	牛丼		834
		副菜	ポテトのカレー風味炒め	味噌汁	2.9	副菜	青菜の辛子和え	味噌汁	2.8

※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

健康一口メモ

「秋の”旬”食材の栄養について

9月に入り、日中はまだ暑いですが、朝夕と涼しくなりました。温かい料理も美味しく食べられる季節になってきましたね。
 体重増加は気になりつつも、ついつい口には食べ物が・・・なんておっしゃる方も多いかもかもしれません。
 せっかく食べるなら、美味しく健康になれる、「旬」の食材を取り入れましょう♪

秋刀魚：良質なたんぱく質、ビタミンA、D、鉄分、カルシウムが多い。血液をサラサラにし、コレステロールを下げる効果のあるDHA、EPAが豊富。

さつま芋：ビタミンC、E、食物繊維が豊富。食物繊維は便秘解消だけでなく、コレステロールや血糖値を低下させる働きがある。また、さつま芋のビタミンCは熱にも強く、風邪の予防にも効果あり。

栗：主成分はでんぷん質で、ビタミンA、B、C、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維などをバランスよく含む。

柿：ビタミンCを豊富に含む。さらにビタミンB1、B2、K、カロテン、タンニンなど様々な栄養素を含む。「柿が赤くなれば医者が青くなる」という言葉があるほど、医者いらずの果物だといえる。



旬の食材

青唐辛子、あしたば、いんげん、さつま芋、里芋、きのご類、大葉、イチジク、かぼす、くり、すだち