

10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	火	休業 10月1日(火)～10月4日(金)までテスト期間のため休業							
5	土								
6	日								
7	月	主菜	エビフライ	ごはん	851	主菜	親子丼		750
		副菜	人参サラダ	味噌汁	3.4	副菜	豆腐の変わり揚げ	味噌汁	4
8	火	主菜	豚肉のケチャップ炒め	ごはん	746	主菜	高菜炒飯		632
		副菜	小松菜のごま和え	スープ	3	副菜	もやしナムル	スープ	3.6
9	水	主菜	豚汁	ごはん	785	主菜	味噌ラーメン		915
		副菜	カキフライ&サラダ		3.2	副菜	ごはん	焼売	6.6
10	木	主菜	揚げサバのカレー風味きのこあん	ごはん	810	主菜	ロコモコ丼		877
		副菜	大学いも	すまし汁	2.5	副菜	オニオン&ポテトフライ	すまし汁	3.3
11	金	主菜	蒸し鶏と温野菜のごまだれ	ごはん	777	主菜	カルボナーラ		593
		副菜	春巻き	スープ	3	副菜	レタスサラダ	スープ	3.8
12	土								
13	日								
14	月	祝日～体育の日～							
15	火	休業 創立記念日							
16	水	主菜	豚バラとエリンギのバター炒め	ごはん	759	主菜	鶏唐醤油ラーメン		1032
		副菜	ほうれん草の磯のり和え	味噌汁	2.9	副菜	ごはん	もやしナムル	4.8
17	木	主菜	サーモンムニエルレモンソース	ごはん	804	主菜	月見ハンバーガー		744
		副菜	洋風煮	スープ	3.8	副菜	じゃがバター	スープ	5.3
18	金	主菜	ゆずぼん酢おろしハンバーガー	ごはん	746	主菜	温玉牛丼		812
		副菜	ブロッコリーのマヨ和え	味噌汁	3.5	副菜	海藻サラダ	味噌汁	3.2
19	土								
20	日								
21	月	主菜	ポークソテースタミナソース	ごはん	738	主菜	メンチカツカレー		874
		副菜	いんげんのお浸し	スープ	3.2	副菜	コーンサラダ	スープ	4.1
22	火	主菜	ミックスフライ	ごはん	888	主菜	中華丼		757
		副菜	金平ごぼう	味噌汁	2.6	副菜	ショウロンボウ	味噌汁	4.2
23	水	主菜	ロールキャベツのクリーム煮	ごはん	853	主菜	とんこつラーメン		892
		副菜	カレーコロッケ	フルーツ	2.7	副菜	ごはん	肉団子	6.8
24	木	主菜	豚肉の生姜焼き	ごはん	760	主菜	カキフライ	ごはん	817
		副菜	ひじき煮	スープ	3.2	副菜	大根のごま酢和え	スープ	2.6
25	金	主菜	香味揚げチキン	ごはん	784	主菜	牛焼肉丼		1066
		副菜	かぶのゆかり和え	味噌汁	2.9	副菜	揚げ餃子	味噌汁	3.7
26	土								
27	日								
28	月	主菜	豚ひれかつ	ごはん	874	主菜	昔ながらのオムライス		747
		副菜	卵豆腐	味噌汁	3.6	副菜	ハムサラダ	味噌汁	4.1
29	火	主菜	煮込みハンバーグ	ごはん	868	主菜	焼鳥丼		1008
		副菜	地元産グリル秋野菜	味噌汁	4.7	副菜	和風スクランブルエッグ	味噌汁	5.1
30	水	主菜	白身魚のトマトソース	ごはん	755	主菜	ワンタンメン		945
		副菜	マカロニサラダ	味噌汁	2	副菜	ごはん	春巻き	3.9
31	木	主菜	大きな鶏竜田揚げ	ごはん	807	主菜	ミートソーススパゲティ		547
		副菜	えのきと青菜のおかか和え	スープ	3.2	副菜	グリーンサラダ	スープ	4.5

※ 食材の都合により内容が変更になることがあります  
 ※ 定食は数に限りがありますのでご了承ください

※ 総カロリー、総塩分量を表示しています

健康一口メモ

<おすすめの運動はウォーキング♪>

運動の基本は歩くことなので、すぐにも生活の中に取り入れやすいです。

これからの季節、コスモスやススキ、金木犀の香り、どんぐりなど小さな秋を見つけながら健康的に歩いてはいかがでしょうか？

●一日20分～30分を目安に

●歩数の目安は一日1万歩(いきなり増やすのではなく、少しずつ・・・)

<水分補給も忘れずに！>

運動時は発汗などで失われる水分量が多いので、水分を意識して摂取する必要があります。

こまめに補給しましょう。

●水分吸収について

量・・・600mlまでであれば、多いほうが吸収は早い

温度・・・冷たいほうが早く、理想的な温度は8～13度

濃度・・・濃すぎると水分は体液から腸へ移動し、飲んだ溶液を薄めようとします。水分は吸収されず不足状態になってしまいます

旬の食材

柿、かぶ、人参、さつまいも、きのこ類、さば、ホッケ、伊勢えび