

11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	金	主菜	豚肉の塩バター炒め	ごはん	728	主菜	シーフードカレー	808	
		副菜	おろし和え	味噌汁	2.7	副菜	グリーンサラダ	味噌汁	3.4
2	土	主菜	照焼きチキン	ごはん	898	主菜	オムライス	761	
		副菜	春雨サラダ	スープ	4.2	副菜	かぼちゃとアーモンド胡麻和え	スープ	4.5
3	日								
4	月	休業							
5	火	休業							
6	水	主菜	カキフライ	ごはん	678	主菜	とんこつラーメン	939	
		副菜	金平ごぼう	味噌汁	2.1	副菜	ごはん又は季節のゼリー	シュウマイ	6.1
7	木	主菜	香味揚げチキン	ごはん	800	主菜	牛カルピ丼	841	
		副菜	ナムル	味噌汁	2.9	副菜	ブロッコリーの青じそ和え	味噌汁	4.1
8	金	主菜	焼肉	ごはん	834	主菜	かつ丼	824	
		副菜	春巻き	味噌汁	3.8	副菜	大根サラダ	味噌汁	4
9	土								
10	日								
11	月	主菜	豚肉の生姜焼き	ごはん	829	主菜	サーモンシチュー	ごはん	892
		副菜	大学芋	味噌汁	2.7	副菜	メンチカツ		2.9
12	火	主菜	グリルチキンラタトゥイユソース	ごはん	950	主菜	中華丼	748	
		副菜	ほうれん草ソテー	スープ	3	副菜	揚げ餃子	スープ	4
13	水	主菜	黒酢豚	ごはん	880	主菜	塩チャーシューメン	793	
		副菜	くらげの中華和え	スープ	3.6	副菜	ごはん又は季節のゼリー	もやしナムル	5.5
14	木	主菜	チキンカツ	ごはん	998	主菜	てりたまバーガー	596	
		副菜	ひじき煮	クラムチャウダー	1.7	副菜	フライドポテト	クラムチャウダー	4.5
15	金	主菜	白身魚の天ぷら	ごはん	672	主菜	牛丼	828	
		副菜	いんげんの肉味噌和え	味噌汁	1.9	副菜	枝豆サラダ	味噌汁	2.7
16	土								
17	日								
18	月	主菜	醤油風味糀鶏唐揚げ	ごはん	790	主菜	ロコモコ丼	769	
		副菜	ピリ辛こんにゃく	味噌汁	3.4	副菜	オクラのお浸し	味噌汁	2.9
19	火	主菜	ポークソテーポリネシアンソース	ごはん	957	主菜	五目炒飯	581	
		副菜	ミニ明太パスタ	スープ	4.5	副菜	肉団子	スープ	4.1
20	水	主菜	チーズハンバーグ	ごはん	849	主菜	ちゃんぽん	969	
		副菜	ポテトサラダ	味噌汁	3.6	副菜	ごはん又は季節のゼリー	春巻き	5.6
21	木	主菜	レバニラ炒め	ごはん	735	主菜	ミートスパゲティ	558	
		副菜	ジャンボ肉焼売	スープ	2.4	副菜	マリネ	スープ	5.1
22	金	主菜	おろしとんかつ	ごはん	876	主菜	ハヤシライス	689	
		副菜	千切野菜ピーナツ和え	味噌汁	4.2	副菜	海藻サラダ	味噌汁	4.9
23	土								
24	日								
25	月	主菜	グラタンコロケ	ごはん	726	主菜	カレーうどん	ごはん	958
		副菜	しめじのお浸し	味噌汁	2.6	副菜	ちくわの磯辺揚げ		4.3
26	火	主菜	肉じゃが	ごはん	816	主菜	麻婆豆腐	770	
		副菜	小松菜とコーンの炒め	味噌汁	3	副菜	えびかつ	味噌汁	3
27	水	主菜	シーフードフライ	ごはん	792	主菜	味噌ラーメン	917	
		副菜	洋風煮	スープ	3	副菜	ごはん又は季節のゼリー	シュウマイ	5.7
28	木	主菜	かつ煮	ごはん	895	主菜	グリーンカレー	721	
		副菜	京風なます	味噌汁	3.3	副菜	チーズサラダ	味噌汁	3
29	金	主菜	サラダ風鶏唐揚げ	ごはん	767	主菜	天津飯	818	
		副菜	金平レンコン	味噌汁	2.2	副菜	さつまいもサラダ	味噌汁	6.6

※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

《果物について》

9月～11月が旬になる果物には、ぶどう、プルーン、レモン、かき、りんご、温州みかんなど・いろいろあります。  
 果物は特有の香りや色をもち、水分や甘味、酸味などを含んでいます。ビタミンやミネラルを多く含む反面、脂肪をほとんど含んでいないのが特徴です。

☆豊富な水分 ☆ビタミンC ☆カリウム ☆食物繊維 ☆糖分 ☆クエン酸 が豊富！

《Q&A》

果物は冷蔵庫で保存していいの？

A、果物を食べるときは冷やすと甘くて美味しいといいますが、以下のものは室温（15～20度）で保存の方がよいです。  
 バナナ、みかん、マンゴー、オレンジ、メロン、スイカ、マンゴー、柿、洋梨、グレープフルーツ

ぶどうの皮についている白い粉のようなものは、農薬なの？

A、いいえ、ちがいます。ブルーム（果粉）といって、果物自体が出す成分です

旬の食材

カリフラワー、ごぼう、セロリ、ブロッコリー、山芋、えのきたけ、りんご、ホタテ