

12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	日								
2	月	主菜	チキンソテー	ごはん	744	主菜	豚玉丼		945
		副菜	シーザーサラダ	味噌汁	2.9	副菜	揚げ餃子	味噌汁	4.1
3	火	主菜	和風きのことハンバーグ	ごはん	906	主菜	グリーンカレー		752
		副菜	ブロッコリーのマヨ和え	スープ	4.1	副菜	ねぎとポテトのチーズ焼き	スープ	3
4	水	主菜	豚肉の生姜焼き	ごはん	749	主菜	塩チャーシュー麺		977
		副菜	五目ひじき煮	味噌汁	3.1	副菜	ごはん又は季節のゼリー	シューマイ	655
5	木	主菜	鮭のムニエルレモンバター	ごはん	875	主菜	クリームシチュー	ごはん	903
		副菜	ポテトサラダ	スープ	3	副菜	白身魚フライ		3.4
6	金	主菜	生姜たっぷり鶏唐揚げ	ごはん	916	主菜	あんかけ炒飯		671
		副菜	ほうれん草のお浸し	味噌汁	2.9	副菜	もやしの中華和え	味噌汁	4.7
7	土								
8	日								
9	月	主菜	シーフードフライ	ごはん	742	主菜	牛丼		842
		副菜	カラフル野菜胡麻和え	味噌汁	3.1	副菜	キャベツカレー炒め	味噌汁	3.4
10	火	主菜	麻婆豆腐	ごはん	687	主菜	ロコモコ丼		824
		副菜	桜海老と春菊の中華サラダ	味噌汁	1.1	副菜	煮物	味噌汁	3.6
11	水	主菜	ポーク粒マスタード焼き	ごはん	802	主菜	味噌ラーメン		923
		副菜		味噌汁	2	副菜	ごはん又は季節のゼリー	春巻き	6.3
12	木	主菜	塩レモン鶏唐揚げ	ごはん	909	主菜	焼きそば目玉焼き添え		657
		副菜	春雨サラダ	スープ	2.9	副菜	海藻ナムル	スープ	3.7
13	金	主菜	アジのムニエル&クリームコロッケ	ごはん	807	主菜	オムライス		720
		副菜	白菜の青じそ和え	味噌汁	2.9	副菜	大根としらすサラダ	味噌汁	3.8
14	土								
15	日								
16	月	主菜	とんかつ	ごはん	804	主菜	フレッシュオニオンバーガー		556
		副菜	大根ピリ辛炒め	スープ	2.5	副菜	カリカリごぼう&さつま芋スティック	スープ	4.1
17	火	休業							
18	水								
19	木								
20	金	主菜	フライドチキン	ごはん	924	主菜	ハンバーグカレー	味噌汁	858
		副菜	ポテトサラダ	味噌汁	2.8	副菜	グリーンサラダ	ミニケーキ	3.8
21	土								
22	日								
23	月	休業 12月23日(月)～1月6日(月)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 ※水曜日のB定食は麺、ごはん、副菜のほうのカロリーを表示しています

健康一口メモ

冬のはじめの12月。冷たい北風が吹いて気温は下がり、寒い日が続きます。
 インフルエンザも登場します。冷たい乾燥し空気がのどや鼻の粘膜を弱めるため、免疫が低下していると感染しやすくなります。
 体を温め、免疫を高める効果にすぐれた食材を上手に取り入れることが大切です。

●冬の魚介●

- 【ブリ】高級魚で、脂肪が多くなる厳寒のものは寒ぶりと呼ばれます
- 【アンコウ】・・吊るし切りと呼ばれるさばき方は、テレビで見たことがあるかもしれません。グロテスクな容姿とは裏腹に味は絶品です。肝臓は“あんきも”と呼ばれています
- 【ホッケ】開き(干し)が有名で、みりん干しにもされます。鮮魚の煮付けやフライ、つみれ汁なども美味しいです。北海道は漁獲の中心です
- 【わかさぎ】氷上での穴釣りは冬の風物詩となっています。味わいは淡白で、子持ちのものが特に美味しいです。骨もやわらかいので丸ごと食べられ、カルシウム補給にもなる健康食品として価値は高いです

旬の食材

キャベツ、小松菜、春菊、ねぎ、白菜、ほうれん草、みかん、牡蠣、タラ、ブリ

