

1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
4	土								
5	日								
6	月	休業							
7	火	主菜	牛すき焼き風煮	ごはん	883	主菜	年明紅白うどん		743
		副菜	厚焼玉子	味噌汁	4.7	副菜	ミニちらし寿司	佃煮	4.9
8	水	主菜	ひれかつ	ごはん	786	主菜	濃厚醤油ラーメン		968/667
		副菜	ほうれん草のお浸し	味噌汁	2.8	副菜	ごはん又は季節のゼリー	シューマイ	7.2
9	木	主菜	チーズハンバーグ	ごはん	911	主菜	スタミナ焼肉丼		844
		副菜	きのこポテトのガーリックソテー	味噌汁	3.6	副菜	水菜のシーザーサラダ	味噌汁	3.5
10	金	主菜	温野菜とゆで豚肉の香味だれ	ごはん	898	主菜	海鮮トマトスパゲティ		496
		副菜	揚げ餃子	スープ	3	副菜	大根サラダ	スープ	4.2
11	土								
12	日								
13	月	祝日～成人の日～							
14	火	主菜	アジフライ	ごはん	859	主菜	カレーそば		833
		副菜	里芋のごま和え	味噌汁	2.2	副菜	ごはん	酢物	3.8
15	水	主菜	豚ロース生姜焼き	ごはん	717	主菜	激うま赤味噌ラーメン		998/743
		副菜	レンコンの梅肉和え	スープ	2.9	副菜	ごはん又は季節のゼリー	春巻き	6
16	木	主菜	ホキの粒マスタード焼き	ごはん	649	主菜	親子丼		836
		副菜	金平ごぼう	味噌汁	2.4	副菜	ショウロンボウ	味噌汁	4.6
17	金	主菜	若鶏の唐揚げ塩糀風味	ごはん	741	主菜	野菜たっぷり豚汁		978
		副菜	青菜のさざなみ和え	スープ	2.7	副菜	カキフライ	ごはん	3.2
18	土								
19	日								
20	月	主菜	焼肉	ごはん	826	主菜	チキンカツバーガー		975
		副菜	ひじきサラダ	スープ	3.9	副菜	手作りポテトフライ	スープ	4.4
21	火	主菜	メンチカツ	ごはん	756	主菜	ミートスパゲティ		573
		副菜	水菜のお浸し	味噌汁	2.9	副菜	シーフードサラダ	味噌汁	4.4
22	水	主菜	牛肉とじゃがいものオイスターソース煮	ごはん	921	主菜	とんこつラーメン		985/684
		副菜	和風スクランブルエッグ	味噌汁	3.5	副菜	ごはん又は季節のゼリー	春巻き	7.1
23	木	主菜	豚肉のケチャップ炒め	ごはん	903	主菜	ピリ辛キムチ炒飯		616
		副菜	ごぼうの胡麻和え	味噌汁	3.6	副菜	きやべつの中華和え	味噌汁	3.9
24	金	主菜	さばの照焼き&コロケ	ごはん	769	主菜	濃厚牛乳カレー		895
		副菜	ブロッコリーの青じそドレッシング和え	スープ	3.8	副菜	グリーンサラダ	味噌汁	4.6
25	土								
26	日								
27	月	主菜	五目麻婆豆腐	ごはん	702	主菜	かつ丼		897
		副菜	ニンニクの芽のスタミナ炒め	スープ	4.4	副菜	春菊のハリハリサラダ	スープ	4.2
28	火	主菜	鶏肉のみぞれ煮	ごはん	917	主菜	エッグ焼きそば		723
		副菜	ポテトサラダ	味噌汁	4.4	副菜	揚げ餃子	味噌汁	4.5
29	水	主菜	グラタンコロケ&イカフライ	ごはん	874	主菜	チャーシュー麺		812/511
		副菜	レンコンステーキ	味噌汁	4.1	副菜	ごはん又は季節のゼリー	もやしナムル	6.8
30	木	主菜	サーモン味噌バター焼き	ごはん	697	主菜	ホワイト野菜シチュー		894/842
		副菜	ゆず大根	スープ	3.2	副菜	ごはん又はロールパン	メンチカツ	3.2/4.8
31	金	主菜	香味揚げチキン	ごはん	813	主菜	ビビンバ丼		1032
		副菜	白菜の和風シーザーサラダ	味噌汁	3	副菜	ショウロンボウ	味噌汁	4.8

※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

あけましておめでとうございます
 新しい年をむかえました。今年もよろしくお願いいたします。

健康一口メモ

お正月にたくさん食べましたか？お餅！あんこや大根おろし、きな粉などをまぶして食べたり、磯辺餅や餅ピザ、餅入りグラタンにして食べたり、いろいろな調理法がありますよね。中でも注目すべき食べ方が、お雑煮なのです。お餅と一緒に肉や野菜が1碗で取れるので栄養面でも優れていますし、お餅の形や味付けが各地域で異なるため、1碗で「ふるさと」を感じられます♪

腹もちのよいおもちの消化を早めるコツ

大根おろしにお餅をからませた“からみもち”。大根には、でんぷんを分解するアミラーゼという消化酵素が含まれているため、お餅の消化を助けてくれます

運動不足にご用心！

年末年始太りの最も多い原因は、運動不足で動かないこと。普段は、仕事などで歩いたりしているのに、休みになるとゴロゴロと寝ているだけ・・・と生活リズムが乱れ運動量が減ってしまいます。食べるだけでなく、体を動かすよう心がけましょう。

