

1 2 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）			K c a l 塩分量 g		定食 B（420円）			K c a l 塩分量 g
1	木	主菜	鶏の竜田揚げ	ごはん	857	主食	ミートスパゲティ				621
		副菜	ジャコサラダ	スープ	3	副菜	ポテトフライ	スープ			4.8
2	金	主菜	イカ大根煮	ごはん	662	主食	牛カルビ焼肉	ごはん			824
		副菜	ちくわ2色揚げ	味噌汁	3.7	副菜	コロッケ	味噌汁			2.9
3	土										
4	日										
5	月	主菜	豚ひれかつ	ごはん	831	主食	甘えびかき揚げ丼				778
		副菜	春雨サラダ	味噌汁	3.4	副菜	豆腐となすの肉味噌あん	味噌汁			4.2
6	火	主菜	味噌マヨチキン	ごはん	809	主菜	キーマカレー				717
		副菜	野菜ナムル	スープ	4.4	副菜	大根サラダ	スープ			4.7
7	水	主菜	目玉焼きハンバーグ	きのこご飯	915	主食	味噌バターラーメン	きのこご飯			1051
		副菜	いんげんソテー	味噌汁	4.3	副菜		漬物			6.4
8	木	主菜	大きな鶏竜田揚げ	ごはん	857	主食	パンプキンシチュー	ロールパン or ごはん			931
		副菜	根菜きんぴら	スープ	2.8	副菜	メンチカツ	フルーツ			1.1
9	金	主菜	さばの味噌煮	ごはん	738	主食	豚カルビ丼				765
		副菜	磯辺揚げ	すまし汁	4.7	副菜	ポテトサラダ	すまし汁			2.9
10	土										
11	日										
12	月	主菜	照焼きチキン	ごはん	818	主食	牛肉煮込みうどん	ご飯 or フルーツ			678
		副菜	チンゲン菜とカニカマ炒め	味噌汁	6.2	副菜	海藻サラダ				8.7
13	火	主菜	豚肉の生姜焼	ごはん	800	主菜	広島産カキフライ	ごはん			922
		副菜	さつま芋とコーンのマヨ和え	スープ	3.3	副菜	里芋とりそぼろあん	スープ			4
14	水	主菜	鮭とまいたけのチーズ焼き	ほたてご飯	803	主食	白湯ラーメン	ほたてご飯			793
		副菜	五目ひじき煮	味噌汁	4.1	副菜		漬物			6.8
15	木	主菜	魚フライカレー風味タルタルソース	ごはん	903	主食	豚丼				898
		副菜	ほうれん草のごま和え	すまし汁	2.7	副菜	揚げ餃子	すまし汁			3.2
16	金	主菜	酢豚	ごはん	967	主食	オムレツカレー				702
		副菜	にんじんナムル	スープ	4.1	副菜	サラダ	スープ			5.7
17	土										
18	日										
19	月	主菜	とんかつ	ごはん	912	主食	カレーうどん				723
		副菜	金平ごぼう	味噌汁	2.3	副菜	ミニホットドッグ	フルーツ			6.5
20	火	主菜	チキンソテーねぎ塩ソース	ごはん	894	主菜	牛すき丼				802
		副菜	エッグサラダ	スープ	5.8	副菜	温泉卵	スープ			6
21	水	主菜	温野菜と豚肉の生姜ソース	わかめご飯	872	主食	塩チャーシュー麺				842
		副菜	カニシュウマイ	味噌汁	3.5	副菜	わかめご飯	漬物			7.5
22	木	主菜	エビフライ&メンチカツ	ごはん	918	主食	ロコモコ丼				1127
		副菜	マカロニサラダ	スープ	4.5	副菜	2色天ぷら	スープ			6.2
23	金	1 2 月 2 3 日（金）～1 月 9 日（月）まで休業					～冬休み～		22日の定食には		

※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 ※22日のカロリー表示にミニケーキは含まれていません

22日の定食には
ミニケーキが付きま
す

栄養一口メモ

食材には、食材自体で“冷す”“温める”という効果があるものがあります。効果の有無について個人差はあるかもしれませんが、季節や生活環境に合わせ摂取することが大切です。

12月を迎え、寒さが増してきましたが、体を温める食材を使った温かい料理を食べて、体の芯から温まり、寒い冬を乗り切りましょう！

体を温める効果のある食

穀類・豆類・・・もち米・黒米・小豆・黒豆
野菜類・・・ かぼちゃ・かぶ・にんじん・れんこん・たまねぎ・にら
肉・卵類・・・ 鶏肉・鶏レバー・豚レバー
香辛料・・・ 生姜・こしょう・山椒・唐辛子・豆板醤・ニンニク・わさび・味噌
その他・・・ 紅茶・赤ワイン・日本酒

体ホカホカレシピ

〔生姜ごはん根菜和風カレー・温野菜サラダ・ゆずティー〕

◎生姜ごはん根菜和風カレーのレシピ

〔材料〕

ごはん れんこん
生姜みじん切 ごぼう
いりごま いんげん
油 かぼちゃ
鶏モモ肉 塩 こしょう
玉ねぎ チキンコンソメ
にんじん カレールー
じゃがいも ローリエ

〔作り方〕

1. フライパンに油をひき、塩コショウした鶏モモ肉の両面焼く
 2. 鍋でたまねぎ、にんじんを炒め、水、1、を加える。沸騰後、じゃがいも、チキンコンソメローリエを加え再度沸騰。火が通ったらカレールー、お好みの調味料で味付け
 3. れんこん、ごぼう、いんげん、かぼちゃは食べやすい大きさに切って素揚げする
 4. 温かいごはん、生姜のみじん切り、いりごまを混ぜ合わせる
 5. 器に4. を盛り、2をかけ3を彩りよく盛り付ける
- ※ごはんに少量のバターを混ぜると風味が増します

