

## 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<br>塩分量g |    | 定食B（420円）          |          | Kcal<br>塩分量g |
|----|---|----|-------------------|--------|--------------|----|--------------------|----------|--------------|
| 1  | 月 | 主菜 | 揚げ鰯のカレーきのこあん      | ごはん    | 798          | 主菜 | 海鮮あんかけやきそば         | 高菜ごはん    | 815          |
|    |   | 副菜 | ごぼうサラダ            | 味噌汁    | 2.6          | 副菜 |                    | 味噌汁      | 4.3          |
| 2  | 火 | 主菜 | ポークソテー醤油ソース       | ごはん    | 846          | 主菜 | 若鶏の唐揚げ中華風マヨソース     |          | 964          |
|    |   | 副菜 | 小松菜のピーナツ和え        | 味噌汁    | 4.4          | 副菜 | 海藻サラダ              | 味噌汁      | 4.5          |
| 3  | 水 | 主菜 | 豚肉と蒸し野菜の胡麻だれ      | 炊き込みご飯 | 806          | 主菜 | 味噌野菜ラーメン           | 炊き込みご飯   | 766          |
|    |   | 副菜 | 揚げ餃子              | すまし汁   | 3.9          | 副菜 |                    | すまし汁     | 8.2          |
| 4  | 木 | 主菜 | 鶏肉・ナッツ・野菜の甘辛炒め    | ごはん    | 899          | 主菜 | 秋サケの竜田揚げ           |          | 872          |
|    |   | 副菜 | 2色ナムル             | スープ    | 4.2          | 副菜 | カリカリベーコンとほうれん草のサラダ | スープ      | 3.4          |
| 5  | 金 | 主菜 | カボチャクロック&チーズウインナー | ごはん    | 852          | 主菜 | ハヤシライス             |          | 808          |
|    |   | 副菜 | 里芋としめじの煮物         | スープ    | 3.5          | 副菜 | オニオン&ポテトフライ        | スープ      | 3.7          |
| 6  | 土 |    |                   |        |              |    |                    |          |              |
| 7  | 日 |    |                   |        |              |    |                    |          |              |
| 8  | 月 |    |                   |        |              |    |                    |          |              |
| 9  | 火 | 主菜 | チキンカツ             | ごはん    | 785          | 主菜 | 秋野菜たっぷりうどん         | ごはん      | 733          |
|    |   | 副菜 | 小松菜の磯のり和え         | 味噌汁    | 2.7          | 副菜 |                    | 漬物       | 6.3          |
| 10 | 水 | 主菜 | 牛肉バーベキュー          | ごはん    | 782          | 主菜 | 天丼                 |          | 842          |
|    |   | 副菜 | 揚げ焼売              | 味噌汁    | 2.8          | 副菜 | 豆腐サラダ              | 味噌汁      | 4.8          |
| 11 | 木 | 主菜 | ゆずポン酢おろしハンバーグ     | ごはん    | 920          | 主菜 | 坦々麺                | ごはん      | 976          |
|    |   | 副菜 | きのこの玉子とじ          | スープ    | 4            | 副菜 | もやしナムル             |          | 5.7          |
| 12 | 金 | 主菜 | ミニメンチカツトマトソース     | ごはん    | 976          | 主菜 | レッドチキンカレー          |          | 690          |
|    |   | 副菜 | コールスローサラダ         | スープ    | 4.2          | 副菜 | グリーンサラダ            | スープ      | 3.3          |
| 13 | 土 |    |                   |        |              |    |                    |          |              |
| 14 | 日 |    |                   |        |              |    |                    |          |              |
| 15 | 月 |    | 休業                |        |              |    |                    |          |              |
| 16 | 火 | 主菜 | 豚ひれかつ             | ごはん    | 806          | 主菜 | ねぎチャーシュー丼          |          | 749          |
|    |   | 副菜 | 春雨中華和え            | 味噌汁    | 2.2          | 副菜 | ポテトサラダ             | 味噌汁      | 6            |
| 17 | 水 | 主菜 | 肉じゃが              | ごはん    | 720          | 主菜 | 塩ワニタン麺             | ごはん      | 853          |
|    |   | 副菜 | 厚焼き玉子             | みかんゼリー | 1.6          | 副菜 | もやしナムル             |          | 5.5          |
| 18 | 木 | 主菜 | 白身魚フライタルタルソース     | ごはん    | 871          | 主菜 | 牛丼                 |          | 729          |
|    |   | 副菜 | ひじき煮              | 味噌汁    | 3            | 副菜 | 温玉サラダ              | 味噌汁      | 2.9          |
| 19 | 金 | 主菜 | 豚肉ピーマン炒め          | ごはん    | 957          | 主菜 | チキンクリーム煮           | ごはん      | 783          |
|    |   | 副菜 | 春巻き               | スープ    | 2.9          | 副菜 | 海藻大根サラダ            | スープ      | スープ          |
| 20 | 土 |    |                   |        |              |    |                    |          |              |
| 21 | 日 |    |                   |        |              |    |                    |          |              |
| 22 | 月 | 主菜 | カニ玉風中華あん          | ごはん    | 804          | 主菜 | キーマメンチカツカレー        |          | 844          |
|    |   | 副菜 | ミートボール            | スープ    | 4.1          | 副菜 | グリーンサラダ            | スープ      | 3.4          |
| 23 | 火 | 主菜 | グリルチキン四川風チリソース    | ごはん    | 863          | 主菜 | かつ丼                |          | 903          |
|    |   | 副菜 | マカロニサラダ           | 味噌汁    | 2.7          | 副菜 | きのこのガーリックソテー&サラダ   | 味噌汁      | 3.8          |
| 24 | 水 | 主菜 | 煮込みハンバーグ          | ごはん    | 815          | 主菜 | 豚肉唐揚げラーメン          | ごはん      | 921          |
|    |   | 副菜 | ブロッコリードレッシング和え    | スープ    | 5.5          | 副菜 | もやしナムル             |          | 6.3          |
| 25 | 木 | 主菜 | ミックスフライ           | ごはん    | 778          | 主菜 | たらこスパゲティ           | ミニレーズンパン | 597          |
|    |   | 副菜 | 金平ごぼう             | スープ    | 2.9          | 副菜 | コーンサラダ             | スープ      | 3.5          |
| 26 | 金 | 主菜 | ポークソテー醤油ソース       | ごはん    | 865          | 主菜 | 牛焼肉丼               |          | 925          |
|    |   | 副菜 | じゃがいもごま和え         | 味噌汁    | 3.3          | 副菜 | 揚げショウロンポウ          | 味噌汁      | 3.2          |
| 27 | 土 |    |                   |        |              |    |                    |          |              |
| 28 | 日 |    |                   |        |              |    |                    |          |              |
| 29 | 月 | 主菜 | クロック&春巻き          | ごはん    | 743          | 主菜 | 昔ながらのオムライス         |          | 770          |
|    |   | 副菜 | 青菜の磯風味和え          | スープ    | 2.5          | 副菜 | カリカリ桜えびサラダ         | スープ      | 5.1          |
| 30 | 火 | 主菜 | 香味揚げチキン           | ごはん    | 922          | 主菜 | カレーうどん             | ごはん      | 812          |
|    |   | 副菜 | 麻婆春雨              | 味噌汁    | 2.7          | 副菜 | 根菜金平               |          | 4.6          |
| 31 | 水 | 主菜 | 豆腐と秋野菜の揚げ出し風      | ごはん    | 901          | 主菜 | 塩野菜ラーメン            | ごはん      | 784          |
|    |   | 副菜 | オニオンサラダ           | 果物     | 1.8          | 副菜 |                    | 漬物       | 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

9・10月が旬！美味しいさんまの選び方・栄養

さんまは良質なタンパク質、貧血防止に効果のある鉄分のほか、ビタミンA、カルシウム、ビタミンD、ビタミンB2などの栄養をバランスよく含んでいます。また、血液をさらさらにする効果のあるEPAや、脳によいと言われるDHAなども含んでいます。

美味しいさんまを見分けるポイントは①お腹がきれいな銀色で体に丸みがある②黒目の周りが濁っていないく透明である

③背中が青黒く光っているもの、を参考に選ぶようにしましょう。

新鮮な魚は美味しく栄養も豊富なので、買ったその日に食べるようにしましょう。

旬の食材 きのこと類、かぶ、柿、りんご、さば、さんま、あずき、ごま

