

12月

メニュー



12月8日～12月20日

Tel: 0743-64-3001

12月 8日 月曜	白身フライ (タルタルソース) スパナポリタン 高野のあられ煮 ブロccoli-菜種あえ ちくわ煮 エネルギー 319 Kcal タンパク質 16.1 g 脂質 13.6 g	12月 15日 月曜	イカしそチーズカツ マカロニサラダ 千切り大根煮つけ カニカマ酢(わかめ) ハートのおからポテト エネルギー 348 Kcal タンパク質 11.4 g 脂質 17.7 g
12月 9日 火曜	海老かつ あげたこ焼き ひじき煮 モヤシ酢 ごぼう入り紅生姜天 エネルギー 430 Kcal タンパク質 17.4 g 脂質 23.0 g	12月 16日 火曜	鶏と豆腐のハンバーグ 高野豆腐の卵とじ 小松菜ごまあえ チーズ入り磯辺天 エネルギー 271 Kcal タンパク質 13.7 g 脂質 16.4 g
12月 10日 水曜	海鮮ステーキ (卸しポン酢) ハムポテトサラダフライ 蓮根炒り煮 小松土佐あえ タレ付き肉団子 エネルギー 259 Kcal タンパク質 8.5 g 脂質 13.4 g	12月 17日 水曜	フライドチキン 山菜スパ 大豆煮 カリフラワーサラダ のり佃煮 エネルギー 393 Kcal タンパク質 17.3 g 脂質 19.1 g
12月 11日 木曜	玉子サラダフライ ペンネサラダ ごぼうの甘辛炒め 春雨中華 こんにやく煮 エネルギー 354 Kcal タンパク質 11.3 g 脂質 15.9 g	12月 18日 木曜	枝豆コロッケ 玉子ロール 大根とさつま揚げ炒め モヤシの酢のもの すり身入り大判ガンモ エネルギー 302 Kcal タンパク質 10.2 g 脂質 14.3 g
12月 12日 金曜	カレーメンチカツ スパンテー 刻み昆布の煮もの カリフラワー甘酢あえ 花形さつま煮 エネルギー 330 Kcal タンパク質 12.6 g 脂質 11.2 g	12月 19日 金曜	海老かつ ペンネサラダ 柳川風煮 ブロccoli-土佐あえ 枝豆人参天煮 エネルギー 314 Kcal タンパク質 15.7 g 脂質 13.1 g
12月 13日 土曜	アジフライ 厚焼き卵 八宝菜 モヤシ酢のもの 高野煮 エネルギー 334 Kcal タンパク質 15.5 g 脂質 19.3 g	12月 20日 土曜	オムレットマトソース かぼちゃコロッケ ひじきの炒り煮 法蓮草辛子あえ 豆乳がんも煮 エネルギー 266 Kcal タンパク質 10.3 g 脂質 11.1 g

骨のお話し 骨を知る ①骨は毎日生まれ変わっている 骨には骨を作る細胞と壊す細胞があり、毎日作り変えられています。骨を壊す勢いが作る勢いを上回ると、骨が弱くなります。②カルシウムの働き 体内のカルシウムの99%は骨や歯にあります。残りの1%は血液中にあり、神経からの刺激を伝えたり、血液を固まらせたり、ウイルスから身を守るなど、生命の維持に重要な働きをしています。骨粗しょう症とは 血液中のカルシウムが不足すると、カルシウムの貯金箱である骨を溶かして補おうとするので、骨がもろくなり、ちょっとした刺激で骨折してしまう病気です。丈夫な骨を作るには①いろいろな食品からカルシウム(1日600~700mg)を摂ります。更に吸収をよくするために、蛋白質、マグネシウム、ビタミンDも摂りましょう(魚・海藻類・乳製品・野菜・大豆製品など)

お届けしたお弁当は14:00迄にお召し上がりください

※ 材料入荷の都合によりメニューが変更になる事があります。ご了承下さい。

