

2月

メニュー



2月2日～2月14日

Tel: 0743-64-3001

2月	揚げ出し豆腐きのこあんかけ		
2日	蓮根つくね	若竹煮	青梗菜ピーナッツあえ
月曜	花形さつま煮つけ		
月曜	エネルギー 260 Kcal	タンパク質 10.6 g	脂質 11.1 g

2月	ミニとんかつの玉子とじ		
9日	ひじき煮もの	カリフラワー甘酢和え	干しエビ入り平天
月曜	エネルギー 275 Kcal	タンパク質 12.9 g	脂質 12.1 g

2月	いわしフライ		
3日	鶏の親子煮	菜の花土佐あえ	大学イモ
火曜	エネルギー 451 Kcal	タンパク質 20.9 g	脂質 31.2 g

2月	ポテトコロッケ		
10日	ごぼう天煮つけ	がめ煮風煮もの	オクラ浸し
火曜	厚焼き玉子		
火曜	エネルギー 342 Kcal	タンパク質 14.1 g	脂質 15.7 g

2月	デミソースハンバーグ		
4日	ペンネサラダ	ブロッコリー和風あえ	星とハートの芋もち
水曜	エネルギー 317 Kcal	タンパク質 16.5 g	脂質 16.4 g

2月	建国記念の日		
11日			
水曜	エネルギー Kcal	タンパク質 g	脂質 g

2月	具材たっぷり根菜メンチカツ		
5日	かぼちゃ天ぷら	大豆の旨煮	小松菜辛子あえ
木曜	ごぼう天		
木曜	エネルギー 345 Kcal	タンパク質 11.0 g	脂質 22.7 g

2月	アジフライ		
12日	マーボー豆腐	青梗菜とエノキのお浸し	タレ付き肉団子
木曜	エネルギー 419 Kcal	タンパク質 26.1 g	脂質 28.8 g

2月	鶏ささみフライ		
6日	あげ餃子	スパンテー	高野あられ煮
金曜	春雨酢のもの	がんも煮	
金曜	エネルギー 405 Kcal	タンパク質 16.4 g	脂質 18.2 g

2月	ハートのコロッケ		
13日	ペンネサラダ	千切り大根煮つけ	菜の花土佐あえ
金曜	ミニ海苔		
金曜	エネルギー 306 Kcal	タンパク質 12.4 g	脂質 13.4 g

2月	ローズとんかつ		
7日	大根金平	白菜と法蓮草土佐あえ	わんにゃんゼリー
土曜	エネルギー 281 Kcal	タンパク質 10.7 g	脂質 14.8 g

2月	照焼きハンバーグ		
14日	ミートスパ	ブロッコリーごまあえ	大学イモ
土曜	エネルギー 331 Kcal	タンパク質 16.0 g	脂質 14.5 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、毎日作りかえられています。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。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。

②適度な運動は骨にたてに力がかかり、骨へのカルシウム吸着を助けます。また、1日に1時間位日光を浴びると体内でビタミンDが作られてカルシウムの吸収がよくなります。

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。

