

1/23(月)~1/28(土)**23日**
(月)**イカゲソ&白身魚&生姜天ぷら**

厚焼き玉子、五目ひじき煮、ラビオリの生トマトソース、カニカマと分葱のぬた

463kcal蛋白質27.0g/脂質21.0g
食塩3.4g/炭水化物47.1g
食物繊維11.8g**24日**
(火)**サバ竜田揚げ**

親子煮、ソーメンチャンプルー、ブロッコリーの白和え、小松菜と刻み揚げの山椒煮

457kcal蛋白質28.8g/脂質23.2g
食塩3.6g/炭水化物35.5g
食物繊維4.5g**25日**
(水)**カツオと昆布の合わせ出汁コロッケ**

臭わな豚キムチ、モヤシとちくわの胡麻和え、横浜焼売、イワシの南蛮漬け

496kcal蛋白質27.3g/脂質22.9g
食塩3.4g/炭水化物58.4g
食物繊維22.3g**26日**
(木)**白身魚のタレ焼き**

サツマイモ&ささみシソのせ天ぷら、人参しりしり、シェルマカロニ明太マヨサラダ、豆腐とチンゲン菜の中華煮

405kcal蛋白質22.7g/脂質19.1g
食塩2.6g/炭水化物40.9g
食物繊維5.7g**27日**
(金)**絹厚揚げとナスの麻婆ソース**

野菜たっぷりポテトサラダ、イカ入り野菜かき揚げ天、いんげんの胡麻和え、自社製大根漬

576kcal蛋白質22.9g/脂質37.1g
食塩2.7g/炭水化物43.3g
食物繊維10.4g**28日**
(土)**チキンと彩り野菜のサラダ&サバカツ**

枝豆コロッケ、カルボナーラ、白菜と椎茸のうま煮、モヤシとキャベツとニラのオイスターソース炒め

583kcal蛋白質31.3g/脂質28.5g
食塩2.1g/炭水化物57.8g
食物繊維6.3g**今週のミニ知識** 

1月23日は「一無、二少、三多(いちむにしようさんた)」の日。「一無」=無煙(禁煙)、「二少」=少食・少酒、三多=多動(体を動かす)・多休(しっかり休養)・多接(多くの人や物事と交流)を実践し、健康長寿を目指す日として、日本生活習慣病予防協会が制定しました。毎年2月は、全国生活習慣病予防月間でもありますね。この機会に「一無、二少、三多」を意識し、健康について見つめ直してみたいはいかがでしょうか?

電子レンジで
温めてね!**500W**
2分

- ◇涼しい場所に保管して頂き、お早めに召し上がって頂くようお願い致します。
- ◇仕入れの都合により内容の変更をする場合があります。全てのメニューを記載していません。
- ◇カロリー表示には、ご飯(240g=約350kcal)は含んでおりません。
- ◇成分表示はメニュー表作成時の数値ですので、あくまでも目安として考えて下さい。
- ◇タレやソース類の小袋は、電子レンジ不可のため取り出してから温めて下さい。
- ◇土曜日は使い捨て容器で配達させていただきます。

