

6/19(月)~6/24(土)**19日**
(月)**デミグラスハンバーグ**玉ねぎとキャベツのマリネ、ほうれん草と舞茸のソテー
エビフライ**533kcal**蛋白質17.5g/脂質27.2g
食塩2.9g/炭水化物49.1g
食物繊維9.0g**20日**
(火)**ひじき入り豆腐寄せと野菜をポン酢で**明太マヨスパゲティ、アスパラガスとハムの炒めもの
ごまかぼちゃ、チェリー**569kcal**蛋白質23.5g/脂質24.0g
食塩3.7g/炭水化物56.9g
食物繊維9.1g**21日**
(水)**白身魚フライ(タルタルソースかけ)**照り焼きチキンと白菜の煮物、きゅうりと大根の酢のもの
小松菜のお浸し、チュロス**483kcal**蛋白質28.3g/脂質26.8g
食塩2.7g/炭水化物28.7g
食物繊維3.5g**22日**
(木)**豚すきうどん&豆腐煮**

ハッシュドポテト、根菜のヘルシーサラダ、青高菜炒め

470kcal蛋白質20.2g/脂質19.1g
食塩3.8g/炭水化物48.6g
食物繊維7.0g**23日**
(金)**若鶏ももからあげの中華甘酢あん**ごまじゃがお焼きタレ焼き、木の葉しんじょう煮
春雨中華炒め、大根のゆかり和え**459kcal**蛋白質21.1g/脂質21.4g
食塩4.2g/炭水化物40.1g
食物繊維8.0g**24日**
(土)**イワシ&イカゲソ天ぷら**焼き豚と野菜のガーリック炒め、もやしとワカメの酢のもの
塩焼きラーメン、スチームチキンと蓮根のクリームソース煮**408kcal**蛋白質22.7g/脂質18.1g
食塩3.1g/炭水化物34.4g
食物繊維4.0g**今週のミニ知識**

今週のメニューにはオクラや茄子、アスパラなど旬の食材がたくさん使われています。ところで、どうして旬に食べるのがいいのでしょうか。旬とは、野菜にとって最も生育条件が揃った環境で育てられ、最も成熟している時期です。旬ではない時期と比べると栄養価に2倍の差があるとまで言われる野菜もあるくらいです。また、味や価格の違いもある為、旬の時期に食べるのが良いと言われます。そして、日本の四季を感じられるのも良いところです。季節と共に旬がやってきて、美味しい野菜が安価で手に入るというのは幸せなことですね。技術の発達や輸入等により、通年で食べられる野菜も増えましたが、やはり美味しく栄養価が高い時期に食べるのが一番ですね。

電子レンジで
温めてね!

- ◇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頂きます。

