

# 週間メニュー表

## 4/6～4/11

6日  
(月)

**フィッシュカツレツレモンペッパー味**  
 カボチャサラダ 大根と挽肉の小松菜ピリ辛炒め  
 甘酢生姜と玉葱の酢の物 しば漬

**379kcal**

蛋白質 17.1g 脂質 20.6g  
 食塩 2.9g 炭水化物 28.7g  
 食物繊維 5.3g

7日  
(火)

**ベトナム風照焼チキン**  
 美味しクリーミーフライ 春雨サラダ  
 白菜のゆかり和え 青かつば漬

**397kcal**

蛋白質 18.7g 脂質 22.6g  
 食塩 3.1g 炭水化物 26.7g  
 食物繊維 5.6g

8日  
(水)

**カツとじ**  
 ゴーヤと厚揚げの炒め 切り干し大根煮  
 イカと分葱の酢味噌和え さくら漬

**579kcal**

蛋白質 26.8g 脂質 32.2g  
 食塩 3.1g 炭水化物 39g  
 食物繊維 7.3g

9日  
(木)

**青椒肉絲**  
 イワシの生姜煮 中華焼そば  
 ケールときざみ揚げ煮 漬匠心漬物

**452kcal**

蛋白質 17.8g 脂質 24.6g  
 食塩 2.8g 炭水化物 36.2g  
 食物繊維 3.4g

10日  
(金)

**甘酢とり天の南蛮風オーロラソースがけ**  
 マカロニサラダ 金平蒟蒻  
 オクラと野沢菜の松前漬風 赤かつば漬

**384kcal**

蛋白質 17.7g 脂質 20.5g  
 食塩 2.8g 炭水化物 28g  
 食物繊維 7.4g

11日  
(土)

**さば塩焼き**  
 ※副菜はおまかせメニューになります

**384kcal**

蛋白質 14.6g 脂質 17.5g  
 食塩 2.9g 炭水化物 39.8g  
 食物繊維 6.5g

### 今週のミニ知識

新年度がスタートして1週間。そろそろ「なんだか疲れが取れないな…」なんて感じていませんか？実は、春の環境変化によるストレスには「ビタミンC」が強い味方なんです。ビタミンCは、ストレスと戦うホルモンを作るのに欠かせない栄養素。今の時期なら、旬のアスパラガスや、デザートにいちごをプラスするのがおすすめ！特にアスパラに含まれる「アスパラギン酸」は、スタミナアップや疲労回復を助けてくれるので、新生活のエンジンをかけ直すのにぴったりですよ。しっかり食べて、心も体もリフレッシュしていきましょう！



電子レンジで  
温めてね！



涼しい場所で保管し、お早めにお召し上がりください (品質保証は当日14時まで)  
 タレやソース類の小袋は、取り出してから温めて下さい

仕入れの都合により内容を変更する場合があります / すべてのメニューを記載しておりません  
 エネルギーにはご飯(200g=約291kcal)は含みません / 成分表示は作成時の数値で、目安としてご覧ください  
 写真は献立検討時のもので実際と異なる場合があります / 土曜日は使い捨て容器になります

