

1/22(月)~1/27(土)

22日
(月)

若鶏から揚げ

ポテトサラダ、野菜炒め、ひじき煮、キャベツのマリネ
三色野菜いなり

454kcal

蛋白質29.8g/脂質23.0g
食塩2.9g/炭水化物25.4g
食物繊維8.8g23日
(火)

ノルウェー産サバのみそ煮

明太マヨスパゲティ、玉ねぎとワカメの酢の物
黒豆&紅はるかあん

428kcal

蛋白質16.4g/脂質19.3g
食塩2.4g/炭水化物43.6g
食物繊維5.2g24日
(水)豆腐ハンバーグと手づくり揚げかまぼこを
鬼おろしソースで

サーモンフライ、さつまいもの甘煮、やみつきキャベツ

430kcal

蛋白質24.0g/脂質18.5g
食塩4.2g/炭水化物39.4g
食物繊維5.8g25日
(木)

白身魚の南蛮漬け

ペンネマカロニサラダ、大根と青じその和え物、里芋煮
無限もやし

407kcal

蛋白質17.9g/脂質20.4g
食塩3.0g/炭水化物34.7g
食物繊維4.9g26日
(金)

ビーフシチュー

しろ菜のおひたし、ごま香る白菜とキクラゲの和え物
辛マヨレンコン、手づくりさつま揚げ、白桃

365kcal

蛋白質20.1g/脂質16.8g
食塩2.7g/炭水化物27.6g
食物繊維6.8g27日
(土)

レンコン挟み天ぷら&かぼちゃ天ぷら

えびと玉ねぎのチリソース和え、もやしと玉子炒め
肉ワンタンとチンゲン菜の中華あんかけ

391kcal

蛋白質16.5g/脂質18.0g
食塩3.5g/炭水化物36.1g
食物繊維2.6g

今週のミニ知識

お正月休みが明けて、すっかり正月太りをしてしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は正月太りの解消法について紹介します。★朝日を浴びて朝食を食べる・・・体内リズムを元に戻しましょう。朝食を食べることで体のスイッチが入ります。★食事は野菜や汁物から食べる・・・野菜（食物繊維）や汁物を先に食べることで、満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防ぎます。★夕食は控えめに・・・消化しきれない栄養素は脂肪として溜まるので、夕食は控えめに胃腸を休ませましょう。★運動・・・寒いからと家に閉じこもってばかりいると、運動不足になってしまうので、散歩やサイクリングをしたりするなど積極的に体を動かすように心がけましょう。

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。
(品質保証は当日14時まで)
- ◇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。

