

北陸

日替わりランチ MENU

6月

月

火

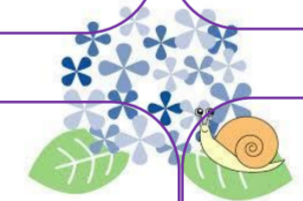
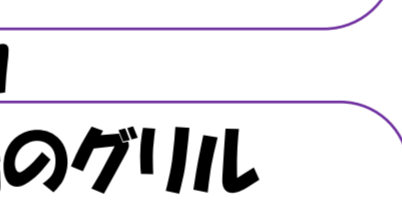
水

木

金

土

栄養士より
 梅雨の季節になりました。ジメジメした日は体も怠く、気分もどんよりしてしまいますね。
 屋内で過ごしていても、湿度が高くて熱射病になります。屋内でも意識して水分補給をするよう心がけましょう。そして塩分やミネラルもとても大切になります。食事で十分に摂取したいですね。
 ～梅雨の時期のおすすめ食材🌸梅🌸～
 6月は梅仕事！！梅シロップ、梅ジャム、梅干し……疲労回復のクエン酸を多く含み、ミネラルやカルシウムも含まれています。1日1杯の梅ドリンク、一粒の梅干し……習慣にこの時期習慣にするとよいですね。



1 鮭のパン粉焼き 795kcal/タンパク質31.9g/脂質14.4g/塩分0.7g スパニッシュオムレツ 942kcal/タンパク質29.9g/脂質30.4g/塩分2.0g	2 おやすみ	3 おやすみ
4 鶏肉の唐揚げ 1006kcal/タンパク質36.6g/脂質38.7g/塩分3.0g	5 キーマカレー 810kcal/タンパク質24.9g/脂質22.6g/塩分2.4g	6 エビ餃子あん 808kcal/タンパク質19.3g/脂質16.6g/塩分3.2g
7 豚肉の葱塩焼き 976kcal/タンパク質30.8g/脂質33.0g/塩分4.2g スタミナ焼肉丼 888kcal/タンパク質31.7g/脂質24.8g/塩分2.2g <small>リクエストメニュー</small>	8 鯖の味噌煮 1032kcal/タンパク質50.3g/脂質34.3g/塩分4.0g 鶏肉のたれ漬け焼 716kcal/タンパク質35.1g/脂質11.1g/塩分3.0g	9 サーモンフライ 947kcal/タンパク質27.1g/脂質30.4g/塩分1.7g 豚テキ 916kcal/タンパク質33.3g/脂質30.2g/塩分1.9g
10 おやすみ	11 チーズメンチカツ 1112kcal/タンパク質28.6g/脂質41.2g/塩分2.7g 豚肉ロースの生姜焼 979kcal/タンパク質35.8g/脂質33.6g/塩分2.1g	12 鮭のポテト焼き 823kcal/タンパク質39.7g/脂質19.0g/塩分1.8g 麻婆豆腐 990kcal/タンパク質37.6g/脂質31.7g/塩分5.4g
13 サバのカレー風味揚げ 623kcal/タンパク質12.1g/脂質3.8g/塩分0.7g 親子丼 872kcal/タンパク質30.2g/脂質18.6g/塩分2.5g	14 チキンカツ 1061kcal/タンパク質33.7g/脂質35.7g/塩分1.7g ポークピザ風 992kcal/タンパク質37.2g/脂質32.6g/塩分2.4g	15 豚肉の冷しゃぶ 923kcal/タンパク質35.9g/脂質33.5g/塩分1.5g 鶏肉の南蛮漬 927kcal/タンパク質36.6g/脂質32.5g/塩分2.1g
16 おやすみ	17 アジ大葉フライ 859kcal/タンパク質23.8g/脂質18.2g/塩分3.3g 和風おろしハンバーグ 889kcal/タンパク質26.0g/脂質27.0g/塩分1.3g	18 タラの甘酢あん 842kcal/タンパク質28.8g/脂質17.1g/塩分1.5g 牛肉と春雨炒め 1101kcal/タンパク質29.5g/脂質42.5g/塩分1.2g
19 中華風鶏のグリル 687kcal/タンパク質33.8g/脂質9.4g/塩分1.8g チャーシュー丼 741kcal/タンパク質33.2g/脂質15.2g/塩分3.6g	20 遠足	21 鶏の葱塩焼 848kcal/タンパク質29.4g/脂質25.9g/塩分3.1g 豚肉のピリ辛味噌炒め 760kcal/タンパク質32.8g/脂質15.5g/塩分2.9g
22 アジの大葉梅肉フライ 740kcal/タンパク質24.3g/脂質6.8g/塩分4.6g 豚テキ 868kcal/タンパク質31.9g/脂質24.3g/塩分2.5g	23 れんこん挟み揚げ 457kcal/タンパク質9.9g/脂質27.2g/塩分1.1g メンチカツ 876kcal/タンパク質22.9g/脂質29.2g/塩分1.9g	24 豆腐ハンバーグ 796kcal/タンパク質21.2g/脂質17.2g/塩分2.1g 牛とじ 889kcal/タンパク質28.9g/脂質22.9g/塩分2.0g
25 鮭の焼き南蛮 828kcal/タンパク質33.6g/脂質17.5g/塩分2.1g 鶏の竜田揚げ丼 1137kcal/タンパク質18.8g/脂質22.2g/塩分3.8g	26 おやすみ	27 おやすみ