

日替わりランチ MENU



月

火

水

木

金

土

栄養士より

2月は思わぬ大雪で大変な日々を過ごされた方も多いと思います。自然の力にただただじっと耐えるしかありませんでしたね。3月なり植物たちも芽吹く準備をしているような視線のパワーを感じます。土の中で育つ白や茶色の野菜から鮮やかなグリーン野菜が収穫できる時期になります。旬の野菜にはその時々に必要な栄養がたっぷりです。冬に貯まりがちな油を春の苦みのある野菜でデトックスしましょう！！ 蒔の薑、菜の花、ワラビ、タラの芽、フキ、よもぎなど苦みのある野菜は肝機能を高める栄養素がたっぷり！！です。いちご、レモンなど酸味のあるものは肝臓の働きを助けてくれます。食べ合わせを工夫し、春はデトックスで健康に！！

5

油淋鶏

997Kcal/タンパク質35.3g/脂質34.9g/塩分3.0g

カフェメニュー

6

豚テキ

1207Kcal/タンパク質55.3g/脂質50.2g/塩分3.9g

カフェメニュー

7

やきとじ丼

760Kcal/タンパク質48.9g/脂質5.9g/塩分2.2g

カフェメニュー

8

豚肉の甘酢炒め

1118Kcal/タンパク質36.3g/脂質36.2g/塩分3.8g

エビフライ

827Kcal/タンパク質24.6g/脂質19.2g/塩分1.6g

9

とんかつ

867Kcal/タンパク質22.9g/脂質18.9g/塩分2.3g

鶏肉のたれ漬け焼

798Kcal/タンパク質37.6g/脂質13.6g/塩分3.2g

10

おやすみ

12

チキンソテー

943Kcal/タンパク質33.2g/脂質30.52g/塩分2.2g

鯖の味噌煮

874Kcal/タンパク質32.6g/脂質20.8g/塩分1.8g

13

牛肉の五月炒め

922Kcal/タンパク質23.3g/脂質32.9g/塩分2.6g

サーモンフライ

936Kcal/タンパク質32.0g/脂質18.9g/塩分1.1g

14

おやすみ

15

おやすみ

16

おやすみ

17

おやすみ

19

おやすみ

20

おやすみ

21

春分の日 おやすみ

22

おやすみ

23

おやすみ

24

おやすみ

26

おやすみ

27

おやすみ

28

おやすみ

29

おやすみ

30

おやすみ

31

おやすみ