

# 日替わりランチ MENU

月



火

水

木

金

土

### 栄養士より

11月に入り紅葉がきれいな季節になりました。食材も夏野菜から秋野菜へと変わり、カラフルな野菜から茶色っぽい根菜類の野菜へと変わってきましたね。秋から冬の野菜といえば！！福井県では「上庄の里いも」が出荷を迎えていますね。里芋に栄養成分に注目！！①「カリウム」・・・ナトリウム(塩分)を排泄する役割があり高血圧に効果があると言われています。②「ガラクトサン」という食物繊維の一種・・・コレステロールを低下させる働きがあります。③「ムチン」...ねばねば食材のオクラにも多く含まれていますが胃の粘膜を保護してくれます。「マンナン」・・・水溶性の食物繊維で便秘の解消、予防、糖尿病の予防にも役立ちます。



おやすみ

### 5 中華風鶏のグリル

829kcal/タンパク質36.2g/脂質17.0g/塩分3.2g

**ペアコロッセ**  
839kcal/タンパク質15.9g/脂質25.0g/塩分1.6g

### 6 かつ煮

1098kcal/タンパク質32.5g/脂質38.4g/塩分3.0g

**鶏の照り焼き**  
852kcal/タンパク質31.8g/脂質29.2g/塩分1.6g

### 7 中華丼

860kcal/タンパク質30.9g/脂質21.3g/塩分3.8g

**鯖のカレー風味揚げ**  
786kcal/タンパク質22.6g/脂質24.2g/塩分1.3g

### 8 豚テキ

919kcal/タンパク質36.6g/脂質28.3g/塩分2.1g

**酢豚**  
856kcal/タンパク質22.1g/脂質17.4g/塩分3.5g

### 9 ドライカレー

779kcal/タンパク質10.4g/脂質24.8g/塩分1.9g

**白身魚フライ**  
833kcal/タンパク質26.3g/脂質21.4g/塩分1.2g

おやすみ

### 12 メンチカツ

962kcal/タンパク質26.5g/脂質25.8g/塩分1.7g

**油淋鶏**  
1034kcal/タンパク質36.3g/脂質33.8g/塩分2.6g

### 13 鶏肉の南蛮漬

813kcal/タンパク質44.2g/脂質16.9g/塩分3.0g

**サーモンフライ**  
817kcal/タンパク質23.7g/脂質19.4g/塩分2.1g

### 14 ソースカツ丼

1118kcal/タンパク質30.7g/脂質34.2g/塩分4.5g

**鶏肉の葱塩焼**  
675kcal/タンパク質32.2g/脂質9.7g/塩分2.6g

### 15 麻婆豆腐

998kcal/タンパク質38.4g/脂質31.7g/塩分5.5g

**メンチカツ**  
954kcal/タンパク質25.7g/脂質32.3g/塩分2.3g

### 16 鶏肉のたれ漬け焼

873kcal/タンパク質37.7g/脂質18.4g/塩分2.7g

**串カツと唐揚げ**  
732kcal/タンパク質27.7g/脂質15.8g/塩分1.5g

養生あり  
お楽しみ

### 19 豚肉の味噌照り焼

931kcal/タンパク質32.5g/脂質26.7g/塩分2.4g

**鶏肉の唐揚げ**  
909kcal/タンパク質31.6g/脂質30.1g/塩分2.5g

### 20 中華風鶏のグリル

789kcal/タンパク質34.1g/脂質18.1g/塩分3.1g

**鮭のカレーフライ**  
676kcal/タンパク質31.9g/脂質10.8g/塩分1.3g

### 21 鶏たま丼

858kcal/タンパク質38.1g/脂質19.1g/塩分2.2g

**肉団子と白菜の煮込み**  
874kcal/タンパク質24.4g/脂質20.3g/塩分3.8g

### 22 ヒレカツ

1077kcal/タンパク質36.3g/脂質39.2g/塩分3.2g

**赤魚のあんかけ**  
773kcal/タンパク質29.7g/脂質12.6g/塩分2.5g

おやすみ

おやすみ

### 26 ハンバーグ

969kcal/タンパク質28.8g/脂質36.2g/塩分2.2g

**豚のちゃんちゃん焼**  
825kcal/タンパク質29.3g/脂質26.8g/塩分2.7g

### 27 フライ盛り合せ

984kcal/タンパク質37.9g/脂質20.3g/塩分3.1g

**鯖の味噌煮**  
819kcal/タンパク質29.9g/脂質23.4g/塩分2.8g

### 28 鶏の竜田揚げ丼

856kcal/タンパク質39.8g/脂質23.8g/塩分4.5g

**チキンのトマト煮**  
815kcal/タンパク質30.8g/脂質24.5g/塩分2.5g

### 29 カレーシチュー

1037kcal/タンパク質33.2g/脂質29.5g/塩分3.2g

**エビカツ**  
808kcal/タンパク質20.3g/脂質22.0g/塩分1.3g

### 30 ポークピカタ

794kcal/タンパク質34.3g/脂質34.1g/塩分2.1g

**チキンソテー**  
594kcal/タンパク質27.1g/脂質22.3g/塩分2.7g

アレルギーマーク  
牛乳 卵

