HAPPY DELIVERY COMPANY YAMAJI

WEEKLY MENU

7/9 - 14

9 (月) ジェットコースターの日	日替りランチ **大きいデミグラスハンバーグ** 豆腐チャンプル／他2品 カロリー 365 kcal タンパク質 21.6 g 塩分 2.6 g	プラス 白身魚の油淋ソース カロリー 102 kcal タンパク質 7.7 g 塩分 0.6 g
10 (火) 納豆の日	日替りランチ **鶏肉の唐揚げ** かに玉風玉子焼き 車麩煮／他2品 カロリー 356 kcal タンパク質 18.9 g 塩分 3.1 g	プラス 味噌トンテキ カロリー 169 kcal タンパク質 7.7 g 塩分 0.5 g
11 (水)	日替りランチ **豚肉の生姜炒め** 白身魚のパン粉焼き 切干大根煮／他2品 カロリー 380 kcal タンパク質 21.0 g 塩分 3.1 g	プラス 揚げ出し豆腐銀あんがけ カロリー 79 kcal タンパク質 3.1 g 塩分 0.5 g
12 (木) 洋食器の日	日替りランチ **手作りチキンカツ** 豚肉とアスパラの炒め物 厚揚げと里芋の煮物／他2品 カロリー 491 kcal タンパク質 22.0 g 塩分 3.2 g	プラス ミートローフ カロリー 148 kcal タンパク質 11.5 g 塩分 0.7 g
13 (金) もつ焼の日	日替りランチ **チンジャオロース** イカフライ 鯖の味醂焼き／他2品 カロリー 482 kcal タンパク質 26.0 g 塩分 2.5 g	プラス チーズ入り豆腐進上と温野菜の蒸し物 カロリー 95 kcal タンパク質 3.2 g 塩分 0.8 g
14 (土) ゼリーの日	日替りランチ **とんかつ** 他、お楽しみおかず5品	

豆知識!

スイカは農林水産省の定義では【果実的野菜】として野菜に分類されるのをご存じでしょうか?
また、日本では種子を食べる習慣はありませんが、世界的には種子にはタンパク質や脂質が含まれているので食べることが多いそうです。通常残す皮も漬物にして食べる地域もありますね。
主な栄養成分はカリウムやアミノ酸の1種である「シトルリン」、Bカロテンが豊富で、むくみ解消、動脈硬化予防、がん予防などの効果が期待されています。スイカには大玉・小玉、赤や黄色、皮の模様や形の違いなど、たくさんの品種があるのも特徴の一つ。暑い時期に冷えたスイカは格別です。スイカは身体を冷やす食べ物です。
自然の恵みで夏を乗り切りましょう!