

WEEKLY MENU

9/28 - 10/3

<p>28 (月)</p>	<p>日替りランチ 大きいハンバーグ 和風おろしソース もち巾着煮/他2品 カロリー 362 kcal タンパク質 18.0 g 塩分 3.1 g</p>	<p>プラス 豚しゃぶサラダ カロリー 152 kcal タンパク質 6.6 g 塩分 0.9 g</p>
<p>29 (火)</p> <p>洋菓子の日</p>	<p>日替りランチ とんかつわさびドレッシング ひじき五目煮/他2品 カロリー 473 kcal タンパク質 21.0 g 塩分 3.0 g</p>	<p>プラス 鶏肉と玉子の中華煮 カロリー 130 kcal タンパク質 8.3 g 塩分 0.8 g</p>
<p>30 (水)</p> <p>くみりの日</p>	<p>日替りランチ 玉子とザーサイ炒め 上海焼きそばとニラ饅頭 厚揚げと蒟蒻の坦々ソースがけ/他2品 カロリー 385 kcal タンパク質 18.0 g 塩分 3.2 g</p>	<p>プラス 秋刀魚の甘露煮 カロリー 158 kcal タンパク質 7.9 g 塩分 0.8 g</p>
<p>1 (木)</p> <p>コーヒーの日</p>	<p>日替りランチ 豚肉と茄子の味噌炒め 枝豆コロッセ 肉そぼろ大根/他2品 カロリー 372 kcal タンパク質 13.0 g 塩分 2.5 g</p>	<p>プラス 蒸し鶏食ペラー添え うどん カロリー 175 kcal タンパク質 5.2 g 塩分 3.5 g</p>
<p>2 (金)</p> <p>豆腐の日</p>	<p>日替りランチ ちょっと大きめ 海老がぎっしり! 海老カツ キャベツとベーコンのトマト煮 にしんの照焼き/他2品 カロリー 504 kcal タンパク質 20.2 g 塩分 2.2 g</p>	<p>プラス 春雨ビビン麺 カロリー 116 kcal タンパク質 3.4 g 塩分 0.3 g</p>
<p>3 (土)</p> <p>登山の日</p>	<p>日替りランチ 月見メンチ 他、お楽しみおかず 3品</p>	<p>★土曜日のご注文は金曜日 (金曜日が祝日の場合は木曜日) の15時までにご利用いたします。</p>

豆知識!

秋鮭の旬は9月～11月と言われています。鮭には白鮭、銀鮭、紅鮭などがありますが、日本の川を遡るのは白鮭だけで、秋にとれる白鮭を「秋鮭」といいます。秋鮭は産卵の目的で川に上る為、脂肪が少なく、オスは白子、メスは筋子をもっています。栄養価はビタミンEの1000倍もの抗酸化作用をもつアスタキサンチンを含むため、美肌効果に期待が持てます。また青魚ほどではありませんが、DHAとEPAが多く含まれていますので、脳を活性化したり、血圧、血糖値、コレステロール値を下げる効果もあるそうです。

他にもビタミンB群、ビタミンA、ビタミンDが含まれており、疲労回復、免疫向上、骨の発達や維持に期待が持てます。

脂肪が少ないので、フライやソテーなどの油を使った料理がおすすです。旬の時期はお値段が下がるのも嬉しい限り。魚を食べる機会を増やしてみたいかがでしょうか…。