

WEEKLY MENU

5 / 23 - 28

<p>23 (月)</p> <p>ラブレターの日</p>	<p>日替りランチ</p> <p>厚切りひれかつ 豚肉と春雨の塩炒め 白菜と青菜のさっと煮 / 他2品 カロリー 362 kcal タンパク質 13.1 g 塩分 3.7 g 脂質 14.5 g</p>	<p>プラス</p> <p>蒸し鶏のピリ辛 香味醤油ソース カロリー 158 kcal タンパク質 10.6 g 塩分 0.9 g 脂質 8.8 g</p>
<p>24 (火)</p> <p>伊達巻の日</p>	<p>日替りランチ</p> <p>鶏肉の照焼き エビカツ 生姜天の煮物 / 他2品 カロリー 448 kcal タンパク質 21.1 g 塩分 2.9 g 脂質 25.1 g</p>	<p>プラス</p> <p>シーフード グラタン カロリー 130 kcal タンパク質 5.1 g 塩分 1.2 g 脂質 4.0 g</p>
<p>25 (水)</p>	<p>日替りランチ</p> <p>チンジャオロース 大きいメンチカツ 大根の中華風卵あんかけ / 他2品 カロリー 417 kcal タンパク質 15.7 g 塩分 2.7 g 脂質 28.4 g</p>	<p>プラス</p> <p>揚げ出し豆腐 ぎんあんかけ カロリー 64 kcal タンパク質 4.4 g 塩分 0.6 g 脂質 2.9 g</p>
<p>26 (木)</p>	<p>日替りランチ おすすめメニュー</p> <p>幕の内風 (鶏唐・竹輪磯辺・焼魚・肉団子) スパゲティ・ガーリックマトソース / 他2品 カロリー 451 kcal タンパク質 27.2 g 塩分 3.3 g 脂質 21.1 g</p>	<p>プラス</p> <p>混ぜたら 回鍋肉 カロリー 135 kcal タンパク質 6.9 g 塩分 0.9 g 脂質 8.6 g</p>
<p>27 (金)</p> <p>小松菜の日</p>	<p>日替りランチ</p> <p>人気の一品! ヤンニョムチキン がんもの煮物 / 他2品 カロリー 391 kcal タンパク質 19.7 g 塩分 3.2 g 脂質 25.0 g</p>	<p>プラス</p> <p>春雨ビビン麺 カロリー 117 kcal タンパク質 3.5 g 塩分 0.5 g 脂質 4.9 g</p>
<p>28 (土)</p> <p>花火の日</p>	<p>日替りランチ</p> <p>豆腐ハンバーグきのこソース 他、お楽しみおかず4品</p> <p>★土曜日のご注文は金曜日の15時までお願いいたします。</p>	

上記のカロリー表示は「ごはん」分は含まれておりません。「ごはん(並)」カロリー359kcal タンパク質 5.8g (表記の数値は目安です)

豆知識!

毎年5月17日は【世界高血圧デー】です。
 血圧とは、血液が流れる際に血管の内側にかかる圧力のことで、高血圧はその圧力が高いことを指します。高血圧では、血管の壁に常に強い圧力がかかっています。そのため、血管の壁はその圧力に対応して次第に硬く変化します。これを動脈硬化といいます。動脈硬化が起こることで、日本人の3大死因のうち心疾患、脳血管疾患にかかるリスクが高くなるということがわかっています。
 高血圧になる原因は、遺伝性のもものと生活習慣に起因するものの2種類があり日本人の8~9割の高血圧は、生活習慣によるものです。
 高血圧の原因として考えられている生活習慣は、①塩分のとりすぎ ②野菜や果物の摂取不足 ③運動・睡眠不足 ④過剰な飲酒 ⑤ストレスなどがあります。
 高血圧は長年の生活習慣により引き起こされる病気です。毎日の少しずつの積み重ねが大事なので、ストレスを溜め込まずに生活習慣を意識して過ごしましょう。