

月

火

水

木

金

土

## [8月20日 R定食 タイのみぞれあんかけ]

淡白でクセのない真鯛をサッパリとしたみぞれあんけで仕上げました。  
真鯛には良質なタンパク質と豊富なアミノ酸が含まれています。  
そのため疲労回復や新陳代謝を促進する働きが期待されます。  
また、血液サラサラ成分として有名なDHAやEPAも豊富に含まれており  
栄養価の高い魚といえます。

1 白身魚のみぞれ煮

730Kcal 蛋白質21.7g 脂質14.5g 塩分2.3g

ロコモコ丼

838Kcal 蛋白質28.1g 脂質13.1g 塩分5.3g

R	3 おろしハンバーグ 917Kcal 蛋白質30.2g 脂質26.0g 塩分2.8g	4 鶏肉のケチャップ炒め 742Kcal 蛋白質27.5g 脂質11.8g 塩分2.8g	5 照焼き豚おろしのせ 726Kcal 蛋白質28.4g 脂質14.8g 塩分3.0g	6 豚肉のカレーフリッター 711Kcal 蛋白質26.6g 脂質14.3g 塩分1.6g	7 白身魚の南蛮漬け 709Kcal 蛋白質22.5g 脂質13.4g 塩分3.3g	8 豚肉の生姜炒め 752Kcal 蛋白質18.1g 脂質26.5g 塩分2.2g
	W	鮭の三色丼 673Kcal 蛋白質20.3g 脂質6.6g 塩分5.2g	(冷)山菜おろしうどん 782Kcal 蛋白質16.0g 脂質1.9g 塩分6.1g	牛丼 955Kcal 蛋白質21.9g 脂質32.6g 塩分4.1g	醤油ラーメン 891Kcal 蛋白質20.3g 脂質14.7g 塩分9.7g	唐揚げカレー 1104Kcal 蛋白質29.8g 脂質38.8g 塩分7.0g
R	10 唐揚げレモンサラダ 782Kcal 蛋白質31.2g 脂質18.1g 塩分2.1g	11 サワラのバジルソテー 704Kcal 蛋白質23.8g 脂質13.6g 塩分2.0g	12 鶏肉の塩バター炒め 806Kcal 蛋白質32.5g 脂質17.4g 塩分3.3g	13 メンチカツ 905Kcal 蛋白質25.1g 脂質26.8g 塩分2.5g	14 サバのみりん焼き 808Kcal 蛋白質27.2g 脂質18.7g 塩分4.3g	15 豚豆腐の炒め物 710Kcal 蛋白質18.8g 脂質20.9g 塩分3.1g
	W	ガパオライス 888Kcal 蛋白質26.2g 脂質15.4g 塩分2.8g	天ぷらそば 873Kcal 蛋白質24.2g 脂質13.4g 塩分5.1g	豚ソース焼肉丼 903Kcal 蛋白質18.5g 脂質31.3g 塩分4.3g	カニクリームコロッケカレー 985Kcal 蛋白質18.0g 脂質30.2g 塩分6.6g	冷やし中華 865Kcal 蛋白質24.1g 脂質6.9g 塩分4.6g
R	17 蒸し鶏おろし和え 804Kcal 蛋白質27.9g 脂質21.0g 塩分2.8g	18 ビーフカツ 798Kcal 蛋白質20.6g 脂質22.3g 塩分3.1g	19 牛肉の野菜炒め 837Kcal 蛋白質22.2g 脂質28.8g 塩分4.9g	20 タイのみぞれあんかけ 761Kcal 蛋白質23.8g 脂質15.0g 塩分2.2g	21 ポークチャップ 839Kcal 蛋白質27.0g 脂質20.3g 塩分2.7g	22 サーモンフライ 813Kcal 蛋白質23.1g 脂質20.7g 塩分3.1g
	W	塩だれ豚丼 873Kcal 蛋白質18.8g 脂質29.3g 塩分3.6g	(冷)ジャーザー麺 1091Kcal 蛋白質37.0g 脂質20.1g 塩分5.0g	唐揚げ丼 925Kcal 蛋白質26.2g 脂質27.3g 塩分4.3g	ハヤシライス 919Kcal 蛋白質22.2g 脂質22.0g 塩分6.7g	きのこそば 898Kcal 蛋白質20.7g 脂質17.5g 塩分5.0g
R	24 アジのおかかマヨ焼き 717Kcal 蛋白質24.9g 脂質15.1g 塩分3.0g	25 肉大根煮 735Kcal 蛋白質22.3g 脂質10.4g 塩分3.1g	26 油淋鶏 754Kcal 蛋白質28.1g 脂質17.3g 塩分2.4g	27 チンジャオロース 687Kcal 蛋白質25.5g 脂質7.9g 塩分3.4g	28 アジフライ 816Kcal 蛋白質26.2g 脂質18.7g 塩分4.0g	29 牛肉とピーマンの炒め物 772Kcal 蛋白質20.6g 脂質23.2g 塩分2.9g
	W	ツナそぼろ丼 649Kcal 蛋白質13.9g 脂質5.6g 塩分4.0g	イカ天あんかけ丼 755Kcal 蛋白質16.2g 脂質16.3g 塩分3.6g	若布きしめん 785Kcal 蛋白質19.0g 脂質4.4g 塩分7.1g	ビーフカツカレー 995Kcal 蛋白質20.4g 脂質36.0g 塩分6.8g	ごまだれ冷やし中華 958Kcal 蛋白質32.5g 脂質14.0g 塩分2.7g
R	31 鶏肉のフリッター 906Kcal 蛋白質31.8g 脂質26.7g 塩分2.2g	<p>W丼おすすめ新メニュー!!</p> <p>[8月24日 ツナそぼろ丼]</p> <p>甘辛く煮付けたツナに枝豆と玉子を彩り良く合わせました。</p> <p>大豆の成長途中である枝豆には大豆と緑黄色野菜両方の栄養素が含まれています。 そのため疲労回復や夏バテ解消の効果が期待されます。</p>				
	W					

