

知ってる？ 種類別 お肉の栄養素の違い

皆さんお肉は好きですか？ 肉には20種類のアミノ酸からなるたんぱく質が豊富に含まれ、皮膚・筋肉や血液を作るだけでなく、骨を作るメカニズムを促進し、ホルモンバランスを整えて免疫力を高める作用があります。肉の種類によって栄養素の違いもあるので、身体の症状や目的に合わせて選ぶのも良いと思います。

豚



疲労回復やストレス緩和、エネルギー代謝に効果のあるビタミンB1が肉類の中でいちばん豊富。激しい運動をする人や疲労が強い人にはおすす。にんにくや玉葱と一緒に食べると更に栄養吸収が促進されます。

牛



体内に効率的に吸収される鉄分を豊富に含まれ、貧血予防・脂肪燃焼に効果があります。牛肉の鉄分は吸収の良いヘム鉄で、さらにその吸収を助けるビタミンB12も含まれているので、疲労倦怠の改善にも効果的です。

鶏



低脂肪で高たんぱく質。肉の中では消化・吸収が良い。皮膚や血管、関節をつくるコラーゲンも豊富で、肌荒れや風邪予防に効果のあるビタミンAを多く含まれています。

カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100

エネルギー

アラカルト

6月1日 (土)

ご飯

豚肉と厚揚げのオイスターソース炒め

ひじきと蒸し鶏のマヨネーズ和え

白菜と三つ葉の和え物

味噌汁

689 kcal

(P)27.3 (F)19.8 (塩分) 3.9

※替わりカレー ¥400 替わり麺 ¥400 (各小鉢付き)

	6月3日 (月)	6月4日 (火)	6月5日 (水)	6月6日 (木)	6月7日 (金)	6月8日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	ご予約の為休業	シェフのおまかせプレート メニューは当日のお楽しみ	ご飯	ご飯	三色丼	FATHER'S DAY
			チキン南蛮 タルタルソース	白身魚のムニエル キノコソース	がんもの含め煮	
			金平ごぼう	ジャーマンポテト	胡瓜の浅漬け	
			オクラとワカメの ボン酢和え	切干大根のごま和え	豚汁	
			にらのピリ辛スープ	オニオンスープ		
エネルギー		773 kcal (P)27.3 (F)24.6 (塩分) 2.3	903 kcal (P)26.9 (F)38.1 (塩分) 3.7	761 kcal (P)26.2 (F)25.4 (塩分) 3.1	858 kcal (P)36.6 (F)30.8 (塩分) 4.9	
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

	6月10日 (月)	6月11日 (火)	6月12日 (水)	6月13日 (木)	6月14日 (金)	6月15日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	ご飯	シェフのおまかせプレート メニューは当日のお楽しみ	ご予約の為休業	ご飯	ご飯	ご予約の為休業
	豚キムチ			バジルチキンソテー	豚肉の生姜焼き	
	春巻			大学芋	厚揚げと枝豆の葛あん	
	青菜ときくらげの和え物			もやしときゅうりの和え物	アスパラとコーンのマヨネーズ和え	
	コーン中華スープ			豆乳味噌スープ	味噌汁	
エネルギー	747 kcal (P)24.7 (F)24.7 (塩分) 3.3	691 kcal (P)14.8 (F)21.4 (塩分) 3.0		794 kcal (P)27.6 (F)24.3 (塩分) 2.6	702 kcal (P)26.6 (F)18.6 (塩分) 3.3	
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

	6月17日 (月)	6月18日 (火)	6月19日 (水)	6月20日 (木)	6月21日 (金)	6月22日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	ご飯	ご予約の為休業	ご飯	ご飯	中華丼	FATHER'S DAY
	豚肉のにら玉炒め		えびカツ 白身魚フライ	ガリパタチキン	豆腐サラダ	
	南瓜のそぼろあんかけ		ビーフン炒め	ポークビーンズ	オレンジゼリー	
	青菜とかまぼこのお浸し		キャバツの塩昆布炒め	大根の青じそ和え	きのこの中華スープ	
	わかめスープ		ごぼうと舞茸のスープ	レタスのしゃきしゃきスープ		
エネルギー	707 kcal (P)27.5 (F)15.9 (塩分) 3.2		874 kcal (P)31.3 (F)24.2 (塩分) 4.5	771 kcal (P)30.0 (F)25.2 (塩分) 3.9	683 kcal (P)24.8 (F)16.0 (塩分) 3.0	
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

	6月24日 (月)	6月25日 (火)	6月26日 (水)	6月27日 (木)	6月28日 (金)	6月29日 (土)
カフェランチ ¥500 単品スープ ¥100	ご飯	シェフのおまかせプレート メニューは当日のお楽しみ	ご飯	ご飯	ご飯	FATHER'S DAY
	豚肉と茄子の味噌炒め		カレーの野菜あんかけ	鶏肉の唐揚げ	豚肉の冷しゃぶ	
	里芋といかの旨煮		カレー肉じゃが	マカロニアラビアータ	えび焼売	
	もやしのごま和え		青菜のなめ茸和え	海藻サラダ	枝豆と卵の炒め物	
	モロヘイヤと生姜のすまし汁		かきたま汁	すまし汁	味噌汁	
エネルギー	666 kcal (P)27.5 (F)13.4 (塩分) 2.9	683 kcal (P)29.5 (F)14.9 (塩分) 3.6	665 kcal (P)29.2 (F)12.2 (塩分) 3.3	845 kcal (P)26.8 (F)25.6 (塩分) 2.7	747 kcal (P)27.6 (F)25.9 (塩分) 3.7	
アラカルト	週替わりカレー / 週替わり麺 各400円 (小鉢付き)					

※材料入手の都合により、献立内容を変更することがございます。あらかじめご了承下さい。