

2017

9

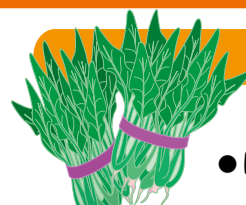
September



高血圧予防

食生活 カリウムや香味料・薬味で塩分量をコントロール

塩分を多く摂取すると、血液の量が増えて血管が収縮し、血圧が上昇します。上昇を抑えるには、塩分量を減らすことが重要なポイントです。日本人の成人に勧められている1日の塩分摂取目標値は、男性8g未満、女性7g未満です。この値を上回らないように心がけましょう。余分な塩分の排出を促すカリウムは、パセリ、アボカド、納豆、ほうれん草、ゆりねなどに多く含まれています。日頃の食事は薄味を心がけ、香辛料や薬味などで味に変化をつける工夫をしましょう。食卓に、塩やしょうゆなどの調味料を置かないようにするのもお勧めです。



カリウムを多く含む食品

- ほうれん草 ●パセリ
- ゆりね ●納豆 ●アボガド

覚えておきたいポイント

「高血圧にならないために」

- ①規則正しい生活習慣
- ②体脂肪が多い人は要注意
- ③家庭で血圧を測る習慣を
- ④カリウムで塩分排出を促進
- ⑤薄味を心がけ香辛料などで味に変化を



栄養士 杉澤友里

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



夏季特別メニューのお知らせ

「そば丼」やっています

期間：平成29年9月29日(金)まで
小ライスとおかず付

すべて 500円(税別) ●ご注文は、前日14時までに御願います。

- | | |
|-----|--------|
| 月曜日 | とろろうどん |
| 火曜日 | 冷し中華 |
| 水曜日 | 天そば |
| 木曜日 | 冷しうどん |
| 金曜日 | とろろそば |
| 土曜日 | 冷し中華 |

1 魚の照焼 コロッケ

・熱量 870kcal・蛋白質 22.8g・塩分 2.5g



2 おまかせメニュー



4 炙り焼チキンステーキ 豆腐パック

・熱量 825kcal・蛋白質 27.5g・塩分 3.4g



5 アブラカレイの唐揚げ 塩焼そば

・熱量 767kcal・蛋白質 21.8g・塩分 3.4g



6 豚生姜焼 ふくらブレーンオムレツ

・熱量 817kcal・蛋白質 22.2g・塩分 3.5g



7 さわら西京漬 メンチカツ

・熱量 812kcal・蛋白質 23.5g・塩分 3.4g



8 蒸し玉子 鯖の味噌煮

・熱量 814kcal・蛋白質 22.0g・塩分 3.2g



9 おまかせメニュー



11 豚しゃぶ 濃厚えびマヨカツ

・熱量 779kcal・蛋白質 21.2g・塩分 2.6g



12 さつまあげ 豚ロース串かつ

・熱量 784kcal・蛋白質 23.9g・塩分 3.4g



13 手作りかき揚げ マーボー茄子

・熱量 866kcal・蛋白質 20.0g・塩分 4.7g



14 鮭の塩焼 北海道かぼちゃノーデル

・熱量 825kcal・蛋白質 21.9g・塩分 3.4g



15 さんまの蒲焼 五目豆煮

・熱量 863kcal・蛋白質 26.2g・塩分 3.7g



16 おまかせメニュー



18 敬老の日



19 すき焼き風煮 鶏唐揚

・熱量 788kcal・蛋白質 22.4g・塩分 3.4g



20 魚の甘酢あんかけ 玉子豆腐

・熱量 758kcal・蛋白質 24.3g・塩分 3.0g



21 カレー エビカツ

・熱量 789kcal・蛋白質 24.6g・塩分 2.9g



22 赤魚の煮付 コロッケ

・熱量 847kcal・蛋白質 20.7g・塩分 5.2g



23 秋分の日



25 さんまの塩焼 八宝菜

・熱量 780kcal・蛋白質 21.5g・塩分 3.8g



26 とんかつ 筑前煮

・熱量 889kcal・蛋白質 22.8g・塩分 2.8g



27 照焼ハンバーグ 豆腐パック

・熱量 813kcal・蛋白質 22.3g・塩分 3.4g



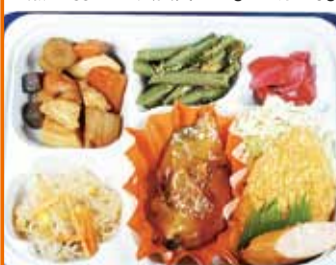
28 ほっけ塩焼 ジャーマンポテト

・熱量 802kcal・蛋白質 22.0g・塩分 2.1g



29 さばのみそ煮 筑前煮

・熱量 882kcal・蛋白質 27.7g・塩分 2.5g



30 おまかせメニュー



<http://www.maruyo-mishima.com>

マルヨ 検索

- ★仕入れの都合で内容変更することがあります。
- ★内容の不備は急いでご連絡下さい。
- ★日曜、休日は、休ませて頂きますが、予めご連絡頂ければ相談に応じます。

静岡県三島市南二日町633-1 フリーダイヤル 0120-04-2218 FAX (055) 975-5906



ご注文
ダイヤル



055-975-5988

注文電話は 朝9時まで にお願ひします。