2026 10 October

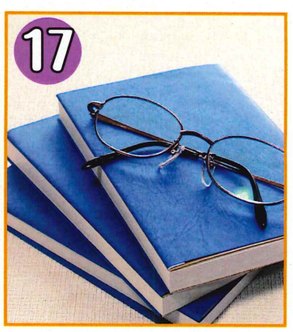
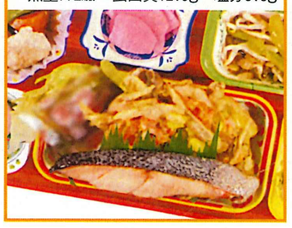
健康一口メモ

薩摩芋

薩摩芋の主成分はデンプンと糖分なので、主食の代わりになるほどの栄養があります。他にはビタミンCやカリウム、食物繊維も豊富に含んでいます。薩摩芋に含まれているビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れないので効率よく摂取できます。

また、薩摩芋を切った時に出る白い乳液はヤラピンという成分で、便通を良くし、大腸ガンの防止にも繋がるそうです。ビタミンCで美肌効果、カリウムで高血圧予防など体に良い効果が多く含まれています。

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
			1 豚肉のトマト煮 とろーり目玉焼 ・熱量713kcal・蛋白質13.0g・塩分2.9g 	2 ホッケ 豚の蒲揚げ ・熱量776kcal・蛋白質14.6g・塩分3.6g 	3
5 タラの竜田揚げ カニ玉 ・熱量764kcal・蛋白質12.4g・塩分4.0g 	6 ロースとんかつ 魚の煮付 ・熱量877kcal・蛋白質17.3g・塩分3.1g 	7 チキンステーキ 魚の天ぷら ・熱量760kcal・蛋白質19.5g・塩分3.5g 	8 豚の天ぷら 八宝菜 ・熱量829kcal・蛋白質14.4g・塩分4.3g 	9 白身魚フライ ヤンニョムチキン ・熱量745kcal・蛋白質9.7g・塩分3.0g 	10
12 スポーツの日 	13 ハムステーキ サバ味噌 ・熱量782kcal・蛋白質16.2g・塩分3.6g 	14 カレー 鶏唐揚げ ・熱量743kcal・蛋白質14.7g・塩分2.8g 	15 アジフライ 豚ロース生姜焼き ・熱量777kcal・蛋白質11.5g・塩分3.8g 	16 さわらの照焼き 豚肉チャプチェ ・熱量718kcal・蛋白質15.5g・塩分3.1g 	17 
19 ハンバーグ イカかつ ・熱量745kcal・蛋白質13.9g・塩分4.3g 	20 ハヤシかつ ・熱量736kcal・蛋白質19.1g・塩分2.8g 	21 もちもちフライ 煮魚 ・熱量805kcal・蛋白質12.8g・塩分2.4g 	22 天ぷらの盛合せ ・熱量929kcal・蛋白質11.4g・塩分4.0g 	23 チキンカツ ホッケの塩焼 ・熱量760kcal・蛋白質16.6g・塩分3.1g 	24
26 白身魚の天ぷら 茄子のミートソース煮 ・熱量760kcal・蛋白質14.8g・塩分3.5g 	27 チキンステーキ クリームシチュー ・熱量751kcal・蛋白質13.8g・塩分3.3g 	28 焼魚 野菜かき揚げ ・熱量772kcal・蛋白質12.9g・塩分3.5g 	29 魚の煮付け チリソースボール ・熱量717kcal・蛋白質14.2g・塩分3.4g 	30 イカ天ぷら ハムステーキ ・熱量794kcal・蛋白質19.0g・塩分4.1g 	31

株式会社マルヨ
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。
★ライスの容器にお箸や紙コップ等、ライス以外の物をお入れになられないよう、お願い致します。
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
エビ・カニ・小麦・そば・乳・落花生（ピーナッツ）くるみを含む食品を扱った設備で製造しています。
ご注文ダイヤル 055-975-5988
注文電話は朝9時までにお願いします。