2026 9 September

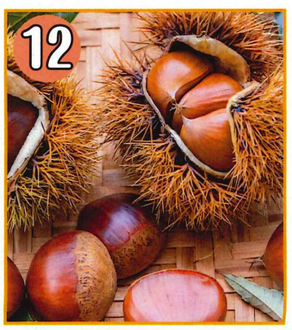
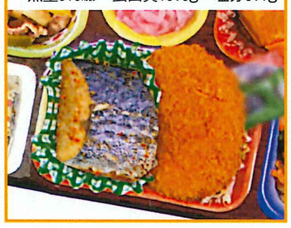
健康一口メモ

栗

栗の主成分はでんぷん質だが、ビタミン・ミネラルの成分もバランス良く含んでいます。栗に含まれているビタミンCは熱に強く、加熱しても損失が少ないのが特徴で、林檎の7倍、グレープフルーツや蜜柑とほぼ同量含まれています。

また、少量効率のよいエネルギー補給食品なので運動前のエネルギー補給にも最適で、栗ご飯にすれば糖質の吸収を助けてくれる働きがあります。

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 豚肉炒め イカカツ ・熱量868kcal・蛋白質12.1g・塩分4.3g 	2 かき揚げ ポークソテー・きのこあんかけ ・熱量781kcal・蛋白質12.1g・塩分3.5g 	3 とんかつ さばの味噌焼き ・熱量912kcal・蛋白質19.2g・塩分3.0g 	4 ポテトベーコンソテー 豆腐ステーキ ・熱量701kcal・蛋白質10.2g・塩分3.3g 	5
7 チキンカツ 焼魚 ・熱量841kcal・蛋白質20.9g・塩分3.8g 	8 豚すき煮 白身フライ ・熱量712kcal・蛋白質9.5g・塩分3.0g 	9 鶏の竜田揚げ 煮魚 ・熱量938kcal・蛋白質16.7g・塩分2.6g 	10 焼魚 肉もやし炒め ・熱量763kcal・蛋白質19.0g・塩分3.6g 	11 サバ竜田揚げ キャベツのコンソメ炒め ・熱量812kcal・蛋白質18.8g・塩分3.3g 	12 
14 チキンステーキ フーヨーハイ ・熱量767kcal・蛋白質17.6g・塩分3.4g 	15 さわらの辛味焼き コーンフライ ・熱量815kcal・蛋白質15.6g・塩分3.1g 	16 メンチカツ オムレツ ・熱量854kcal・蛋白質14.6g・塩分3.9g 	17 鶏肉の甘酢炒め 野菜のかき揚げ ・熱量749kcal・蛋白質12.9g・塩分3.6g 	18 魚の生姜煮 もろこし揚げ ・熱量819kcal・蛋白質15.3g・塩分3.3g 	19
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日 	24 ハンバーグ サーモンフライ ・熱量844kcal・蛋白質14.9g・塩分4.1g 	25 鶏磯辺天 サバの塩焼 ・熱量842kcal・蛋白質20.2g・塩分3.3g 	26
28 つくね あじフライ ・熱量779kcal・蛋白質13.5g・塩分3.9g 	29 鶏肉と厚揚げ煮 コロッケ ・熱量815kcal・蛋白質15.7g・塩分3.1g 	30 ハンバーグ・きのこトマトソース ・熱量824kcal・蛋白質17.6g・塩分4.0g 			

夏季特別メニューのお知らせ

「そば弁」始めます

期間：令和8年
6月1日(月)から9月30日(水)まで

おかず付

月曜日	山菜うどん
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

●ご注文は、前日14時までに御願いします。

株式会社マルヨ
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
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。

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。