

# WEEKLY MENU

# 1/4 - 9

**4**  
(月)

日替りランチ

**夢**ポーク入りメンチカツ

アラビアータ

もち巾着とタコ入りさつま煮 / 他2品  
 カロリー 589 kcal タンパク質 20.0 g 塩分 3.3 g

プラス

枝豆バーグ  
 照焼きソース

カロリー 114 kcal  
 タンパク質 6.6 g 塩分 1.1 g

**5**  
(火)

開募の日

日替りランチ

**ドライカレー**

イカマヨ

五目金平 / 他2品  
 カロリー 332 kcal タンパク質 13.0 g 塩分 3.5 g

プラス

ハムステーキ  
 マスタードソース

カロリー 144 kcal  
 タンパク質 7.0 g 塩分 1.4 g

**6**  
(水)

色の日

日替りランチ

**牛焼肉**

牛ポテト包みフライ

白菜煮浸し / 他2品  
 カロリー 478 kcal タンパク質 14.3 g 塩分 2.8 g

プラス

韓国風魚の  
 唐辛子ソース和え

カロリー 112 kcal  
 タンパク質 11.0 g 塩分 0.7 g

**7**  
(木)

日替りランチ

**大きなアジフライ**

タルタルソース添え

スパゲティミートソース / 他2品  
 カロリー 512 kcal タンパク質 23.0 g 塩分 2.9 g

プラス

鶏肉と玉子の  
 中華煮

カロリー 130 kcal  
 タンパク質 8.3 g 塩分 0.8 g

**8**  
(金)

イヤホンの日

日替りランチ

**かつとじ風**

ひじき五目煮 / 他2品

カロリー 431 kcal タンパク質 18.0 g 塩分 3.0 g

プラス

秋刀魚甘露煮

カロリー 165 kcal  
 タンパク質 8.0 g 塩分 0.8 g

**9**  
(土)

とんちの日

日替りランチ

**ニラ饅頭と軟骨入りつくね**

他、お楽しみおかず 4品

★土曜日のご注文は金曜日  
 (金曜日が祝日の場合は木曜日)  
 の15時までにお問い合わせいたします。

**豆知識!**

七草粥は春の七草を刻んで粥に入れ、万病を防ぐおまじないとして食べられる昔からの風習です。正月料理で疲れた胃をいたわり野菜が不足しがちな冬場の栄養補給をする効用があります。

春の七草はなんの野菜なのかご存知でしょうか？

【せり・なずな・ははこぐさ(ごぎょう)・はこべ(はこべら)・たびらこ(ほとけのざ)・かぶ(すずな)・だいこん(すずしろ)】の七つです。

大根とかぶ以外はなかなか現在では食べる機会がない野菜ですね。七草には食物繊維やビタミンが豊富で消化を助けたり風邪予防の効果があると言われています。七草が手に入らなくても違うお野菜で代用したおかゆや、おかゆが苦手な方は雑炊でも同じ効果が期待できます。

年末年始のごちそうで疲れた胃を休め、リセットして仕事始めを迎えましょう。