

ヘルシー弁当 1月前半

食材等の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。 下記カロリーは御飯も含んだカロリー表示になります。(表示のカロリーの数値は目安です)

日付	献立		エネルギー	たんぱく質	塩分
<p>新年あけましておめでとうございます 旧年中は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます 本年も変わらぬお引き立ての程宜しくお願い申し上げます</p> <p>誠に勝手ながらヘルシー弁当は 1/5(水)まで冬季休業とさせていただきます。</p>					
6 (木)	豚肉と厚揚げの五目旨辛炒め きのこペンネのおろしソース もち麦御飯	ひじきの玉子焼き ほうれん草のお浸し	593 kcal	20.7 g	(食塩相当量) 1.3 g
7 (金)	サゴシの照り焼き ビーフンのナムル 黒米	竹輪と玉子のピリ辛炒め 牛蒡サラダ	597 kcal	24.3 g	(食塩相当量) 1.8 g
10 (月)	成人の日				
11 (火)	鶏の竜田揚げ黒酢ソース 切干大根のお浸し もち麦ご飯	蒟蒻と筍の中華炒め 南瓜煮	567 kcal	28.3 g	(食塩相当量) 3.0 g
12 (水)	豆腐ハンバーグと和風そば じゃがいもの揚げ煮 五目釜飯	小松菜と昆布の和え物 春雨と胡瓜の酢の物	543 kcal	17.6 g	(食塩相当量) 2.6 g
13 (木)	豚肉のトマトピネガー風味 青梗菜とザーサイのナムル とり御飯	マカロニサラダ 蒟蒻の煮物	557 kcal	15.1 g	(食塩相当量) 2.4 g
14 (金)	鯖のちゃんちゃん味噌焼き 春雨のカレー炒め もち麦御飯	ポテトサラダ くきわかめと牛蒡の金平	599 kcal	21.0 g	(食塩相当量) 1.1 g

※ご注文は前日13:00までをお願い致します。

◆旬の野菜の効能◆

【れんこん】

れんこんは寒い冬が旬の野菜です。穴があいていることから【先の見通しがよい】という意味で縁起の良い食べ物としておせち料理によく使用されています。
れんこんを選ぶときは表面につやがあり形がふっくらとして太く、持った時にずっしり重いもの。そして断面が褐色に変色していたり、穴が黒くなっていないものを選びましょう。
れんこんにはビタミンC、食物繊維、カリウムが多く含まれています。そのため風邪予防および美肌効果や、便秘予防、高血圧予防に効果があると言われています。
秋に出荷される新れんこんは柔らかく、あっさりとした味が特徴。今の時期は粘りと甘味があります。
鉄鍋で調理するとれんこんに含まれるポリフェノール的一种であるタンニンが鉄と反応して黒く変色してしまうので、注意が必要です。れんこんを食べて、2022年も健康な1年にいきましょう。

御飯別カロリー

・黒米	309kcal	・もち麦御飯	340kcal
・雑穀米	296kcal	・とり御飯	341kcal
・五目御飯	336kcal	・ひじき御飯	324kcal

