

# ヘルシー弁当 6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	こんだて		エネルギー	たんぱく質	塩分
1 (水)	お休み				
2 (木)	お休み				
3 (金)	お休み				
6 (月)	白身魚の南蛮漬け 午房の胡麻よごし 黒米	厚揚げのトマトソース 大根のナムル	513 kcal	19.2 g	(食塩相当量) 1.3 g
7 (火)	鶏肉のにんにく味噌焼き 千草焼き もち麦御飯	そばサラダ 白菜と竹輪の煮びたし	575 kcal	29.6 g	(食塩相当量) 1.7 g
8 (水)	マスのグリルサラダ添え 胡瓜のナムル とりごはん	ロールキャベツのポトフ コーンとお豆のソテー	535 kcal	19.7 g	(食塩相当量) 2.6 g
9 (木)	チキンのサルサソテー マカロニの豆乳クリームソース 五目御飯	春雨と水菜の炒め物 蒟蒻の有馬煮	540 kcal	27.3 g	(食塩相当量) 2.5 g
10 (金)	サゴシの照り焼き キャベツとツナの和え物 もち麦ご飯	中華風大根の煮物 ひじきのサラダ	507 kcal	16.9 g	(食塩相当量) 2.6 g
13 (月)	豚肉のマーマレード焼き キノコとベーコンのガーリックソテー 雑穀米	穂先だけのこの田楽 大根のピリ辛炒め	556 kcal	16.3 g	(食塩相当量) 2.5 g
14 (火)	マスのソテー ぜんまいと油揚げの和え物 ひじきごはん	高野豆腐の含め煮 蒟蒻の辛子酢味噌和え	531 kcal	23.8 g	(食塩相当量) 3.0 g
15 (水)	焼きナスのひき肉あん 山菜ビビンバ もち麦ご飯	肉じゃが さつま揚げの生姜醤油焼き	600 kcal	17.8 g	(食塩相当量) 2.1 g

※ご注文は前日13:00までをお願い致します。

## ◆旬の魚の効能◆

### 【あじ】

6月に旬を迎えるあじは手ごろな価格で楽しめる日本人になじみ深いお魚ですね。味がいいので【ア・ジ】という名前がついたとか・・・諸説ありますが本当に味わい深いお魚です。あじには体が喜ぶ沢山の栄養素が含まれています。

①タンパク質・・・皮膚・筋肉・内臓などを作ります。

②ビタミンD・・・カルシウムの吸収を促進してくれます。食品でとれるのはきのこ類と魚からのみです。

③エイコサペンタエンサン・・・血流をよくする働きがあり、高血圧予防効果が期待できます。アレルギー酵素を抑制する働きが期待できます。

④ドコサヘキサエンサン・・・アレルギー酵素を抑制する働きや血流の流れを改善する働きが期待できます。

お刺身はもちろんのこと、塩焼きやフライにしてもおいしいお魚です。小さいものはさばくのも比較的簡単です。季節の魚を積極的に取りましょう。

### 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

