

ヘルシー弁当 6月後半

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)

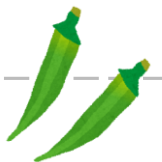
日付	こんだて	エネルギー	たんぱく質	塩分	
16 (木)	サワラの広東風蒸し ニンニクの芽と炒り玉子の和え物 黒米	白菜とあさりのさっと煮 割干し大根と蒟蒻のごま炒め	562 kcal	21.0 g	(食塩相当量) 1.9 g
17 (金)	チキンの豆乳クリームソース 豆豆サラダ もち麦御飯	ひじきの煮物 オクラの山葵和え	580 kcal	26.1 g	(食塩相当量) 2.0 g
20 (月)	鯖の南蛮漬け パンネとコーンのマヨネーズ和え とり御飯	厚揚げのチリソース 蓮根と蒟蒻の甜麺醬炒め	578 kcal	18.0 g	(食塩相当量) 2.3 g
21 (火)	豚肉と厚揚げのオイスター炒め ふきの金平韓国風 五目御飯	白滝のチャプチェ カリフラワーのカレーソテー	524 kcal	16.9 g	(食塩相当量) 2.7 g
22 (水)	白身魚の揚げ出し 白滝のマヨネーズサラダ もち麦御飯	ソイミートそぼろじゃが 小松菜のお浸し	554 kcal	19.6 g	(食塩相当量) 2.1 g
23 (木)	チキンのバジル焼き 中華風白菜の甘酢漬け 雑穀米	ぜんまいの煮物 茄子の揚げ浸し	537 kcal	16.5 g	(食塩相当量) 2.0 g
24 (金)	サゴシの酒蒸し野菜あん キャベツと油揚げの和え物 ひじき御飯	割干し大根の金平 若竹煮	531 kcal	21.3 g	(食塩相当量) 2.5 g
27 (月)	鶏の酢豚風 ベーコンとブロッコリーのソテー もち麦御飯	かにかま豆腐 根菜ナムル柑橘風味	600 kcal	29.3 g	(食塩相当量) 2.2 g
28 (火)	ひじきつくねの磯のりソース 胡瓜のザーサイ和え 黒米	筍のうま煮 ごぼうと蒟蒻の金平	528 kcal	17.2 g	(食塩相当量) 2.0 g
29 (水)	白身魚のマヨ焼き 手作り厚焼き玉子 もち麦御飯	きゃべつと油揚げの煮びたし 胡瓜とわかめの酢の物	554 kcal	22.8 g	(食塩相当量) 1.8 g
30 (木)	豆乳ポテトグラタン キャベツの胡麻酢和え とり御飯	切り昆布の中華風炒り煮 がんも煮	529 kcal	12.1 g	(食塩相当量) 1.9 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◆

【おくら】

夏に向けて旬を迎えるオクラは栄養が豊富な為、積極的に食べたい野菜です。オクラのネバネバとした成分は主に食物繊維です。食物繊維は整腸作用を促し、便秘や下痢を予防して大腸がんのリスクを減らす効果があるとされる他、コレステロールを排出する効果も期待できます。他にも視力、粘膜、皮膚などの健康を維持するβ-カロテン、夏バテなどの疲労回復効果の期待できるビタミンB1、免疫力を高めるビタミンC、ナトリウムを排出するカリウムなどが多く含まれています。オクラには島オクラやミニオクラや赤オクラなど種類も様々。表面を塩でこすってからゆでるときれいな色に仕上がります。またゆでるときは切る前に茹でましょう。切ってからゆでるとオクラの穴に湯が入り水っぽくなってしまいます。



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

株式会社 山路フードシステム