

# ヘルシー弁当 7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			エネルギー	たんぱく質	塩分
18 (月)	<b>海の日</b>				
19 (火)	鶏肉と玉子の甘酢ソース キャベツと竹輪の炒め物 ひじき御飯	オクラと昆布の和え物 カリフラワーのナムル	574 kcal	23.0 g	3.0 g (食塩相当量)
20 (水)	豚肉の焦がし味噌生姜焼き 人参と油揚げのナムル もち麦御飯	小松菜と小エビの炒め物 蒟蒻の梅和え	591 kcal	16.1 g	2.0 g (食塩相当量)
21 (木)	白身魚のきのこあん 白菜とさつま揚げの炒め物 黒米	焼き大根のうま煮 グレープフルーツ	500 kcal	15.1 g	1.4 g (食塩相当量)
22 (金)	鶏かしわ海苔ソース スクランブルエッグ もち麦御飯	コールスローサラダ がんも煮	600 kcal	34.1 g	2.3 g (食塩相当量)
25 (月)	鶏肉のナッツ炒め ゴーヤと小松菜のお浸し 五目御飯	厚揚げの麻婆ソース みつ葉と蒟蒻の和え物	542 kcal	25.0 g	2.4 g (食塩相当量)
26 (火)	揚げ出し豆腐きのこあん 春雨と炒り玉子の和風和え とり御飯	鶏肉の甜面醬炒め さつま芋の白ワイン煮	589 kcal	21.5 g	2.0 g (食塩相当量)
27 (水)	豚肉と厚揚げの五目旨辛炒め きのこペンネの明太子ソース もち麦御飯	ひじきの玉子焼き なます	598 kcal	20.6 g	1.7 g (食塩相当量)
28 (木)	さごしの照り焼き ビーフンのナムル 雑穀米	竹輪と玉子のピリ辛炒め 牛蒡サラダ	562 kcal	22.2 g	2.0 g (食塩相当量)
29 (金)	鶏の竜田揚げ黒酢ソース 南瓜煮 ひじき御飯	蒟蒻と筍の中華炒め 切干大根のお浸し	548 kcal	28.1 g	3.0 g (食塩相当量)

※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◆

#### 【すいか】

すいかにはトマトと同じリコピンが含まれています。リコピンは活性酸素を除去したりシミやしわの予防になります。種子や果肉にはカリウムが多く含まれて疲労回復や利尿作用の効果が期待できます。

また捨ててしまうことが多い皮の部分には血流改善がや抗酸化作用のあるアミノ酸が含まれています。漬物にすると皮もおいしくいただけます。

美味しいすいかの見極めに叩いて音で判断する方もいらっしゃいますが、なかなか判断が難しいですね。つるの付け根がくぼみ、周りが少し盛り上がっているもの、黒い模様の部分がくぼんでいるもの、緑と黒の境界線がはっきりしているものが甘くて美味しいそうです。基本的にすいかは常温保存が向いています。冷やしすぎると味が落ちるため、食べる直前に冷蔵庫で冷やしましょう。



#### 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

株式会社 山路フードシステム