

ヘルシー弁当 8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 (月)	豆腐ハンバーグと野菜炒め 春雨と胡瓜の酢の物 もち麦御飯	600 kcal	17.6 g	1.8 g (食塩相当量)
2 (火)	豚肉のトマトピネガー風味 チンゲン菜とザーサイのナムル 黒米	521 kcal	18.3 g	1.3 g (食塩相当量)
3 (水)	さわらのちゃんちゃん味噌焼き 春雨のカレー炒め もち麦御飯	596 kcal	20.9 g	1.5 g (食塩相当量)
4 (木)	メカジキのチリトマトソース 高野豆腐の含め煮 とり御飯	599 kcal	19.3 g	2.3 g (食塩相当量)
5 (金)	チキンのオリーブオイル焼き 白菜と油揚げの和え物 五目御飯	504 kcal	26.2 g	2.2 g (食塩相当量)
8 (月)	にんにくの芽と豚肉のうま煮 蒸し鶏とザーサイの和え物 もち麦御飯	587 kcal	24.6 g	2.9 g (食塩相当量)
9 (火)	白身魚の南蛮漬け 牛蒡の胡麻よごし 雑穀米	555 kcal	21.6 g	2.0 g (食塩相当量)
10 (水)	鶏肉のにんにく味噌焼き 千草焼き ひじき御飯	556 kcal	29.3 g	2.8 g (食塩相当量)
11 (木)	山の日			
12 (金)	夏季休業			
15 (月)	夏季休業			

誠に勝手ながらヘルシー弁当は
8/11(木)~8/16(火)まで
お休みさせていただきます。

※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◆

【モロヘイヤ】

モロヘイヤは熱い地域が原産の草木なので、日本では夏に成長し、収穫期を迎えます。まさに今が旬の野菜です。モロヘイヤの栄養価は高く、ビタミン・ミネラルがバランスよく含まれており、β-カロテンはかなり豊富です。β-カロテンは抗酸化作用が強く、肌の老化や生活習慣病予防、目の機能を保つ効果等も期待できます。また疲労回復や風邪予防の効果が期待できるビタミンCも豊富です。ビタミンCは鉄を体に吸収しやすい形に変える性質があるため、鉄分とビタミンCを一緒にとると効率よく栄養をとることができるのですが、モロヘイヤには鉄分も多く含まれている為、貧血気味の方には積極的に食べてほしい野菜です。鮮度が落ちると固くなるため、買ったなら早めに食べましょう。食べきれない場合はさっと茹でてから食べやすい大きさにカットして冷凍するとすぐに使えて便利です。

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

