

ヘルシー弁当 11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			エネルギー	たんぱく質	塩分
1 (水)	白身魚のマヨ焼き 厚焼き玉子 五目御飯	白菜と竹輪の煮びたし 胡瓜と長芋の梅和え	460 kcal	22.7 g	(食塩相当量) 2.7 g
2 (木)	豆乳ポテトグラタン トマトと炒り玉子の和風和え キャロット御飯	切り昆布の中華風炒り煮 がんと煮	517 kcal	15.1 g	(食塩相当量) 3.0 g
3 (金)	文化の日				
6 (月)	鶏肉の醤油麹焼き葱ソース 小松菜のマスタード和え もち麦御飯(だし醤油)	マカロニサラダ 茄子の生姜煮	475 kcal	27.4 g	(食塩相当量) 2.4 g
7 (火)	ポークソテー赤ワインソース オクラと長芋の明太和え ひじき御飯	大根と竹輪の含め煮 ポテトサラダ	472 kcal	17.4 g	(食塩相当量) 2.6 g
8 (水)	ホキ香草パン粉焼き ふきの梅和え 黒米	白菜と油揚げの煮びたし 車麩煮	513 kcal	22.9 g	(食塩相当量) 2.3 g
9 (木)	鶏肉のカレーソース 小松菜の胡麻和え とり御飯	カリフラワーと胡瓜のサラダ さつま芋の煮物	582 kcal	26.9 g	(食塩相当量) 2.9 g
10 (火)	さごしの南蛮漬け 白滝のたらこ風煮 十五穀米	厚揚げの田楽 海藻の中華和え	490 kcal	19.3 g	(食塩相当量) 1.9 g
13 (月)	高野豆腐カツレツ 春雨と胡瓜の胡麻和え コーン御飯	大根の含め煮 白菜の塩昆布和え	489 kcal	15.1 g	(食塩相当量) 2.6 g
14 (火)	鯖の味噌焼き ポテトサラダ 五目御飯	切干大根煮 エリンギと小松菜のソテー	510 kcal	20.8 g	(食塩相当量) 2.4 g
15 (水)	白身魚のラタトゥイユ 根菜の豆板醤和え キャロット御飯	南瓜サラダ きのこのおろし和え	468 kcal	17.7 g	(食塩相当量) 2.5 g

※ご注文は前日13:00までにお願ひ致します。
(土日祝日を除く)

御飯の種類と配合を一部改訂しました。

	エネルギー	たんぱく質	塩分
・黒米	239 kcal	4.3 g	0.0 g
・コーン御飯	254 kcal	4.8 g	0.6 g
・とり御飯	312 kcal	3.8 g	0.9 g
・五目御飯	234 kcal	4.8 g	0.8 g
・もち麦御飯(だし醤油)	247 kcal	5.2 g	0.6 g
・十五穀米	240 kcal	4.5 g	0.0 g
・ひじき御飯	223 kcal	4.7 g	1.0 g
・キャロット御飯	236 kcal	4.3 g	0.8 g

◆旬の野菜の効能◆

【白菜】

お鍋にかかせない白菜は寒さが強まる11月頃からが旬の食材です。白菜にはビタミンCやカリウム、食物繊維が含まれています。ビタミンCは免疫力向上やコラーゲンの生成、日焼けを防ぐ効果などが期待できます。カリウムはむくみ解消や血圧を下げる効果が期待できます。食物繊維は不溶性と水溶性の2種類がありますが、白菜に含まれるのは不溶性食物繊維です。これは腸内で水分を吸収し便の量を増やすことで腸を刺激し、便通を促す効果があります。腸内がきれいになることは健康への第一歩です。たくさん白菜を食べて寒い冬を元気に過ごしましょう。

