

ヘルシー弁当 11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
16 (木)	野菜たっぷり手作りミートローフ 割干し大根のナムル もち麦御飯(だし醤油)	ポパイエッグソテー 蒟蒻の辛子酢味噌和え	537 kcal	25.1 g	(食塩相当量) 2.6 g
17 (金)	ノンフライチキンカツ 青ザーサイと胡瓜のナムル ひじき御飯	チンゲン菜とブロッコリーのカニあん風 蒟蒻とごぼうの甘辛炒め	463 kcal	18.3 g	(食塩相当量) 3.0 g
20 (月)	マスの味噌クリームソース 白菜と油揚げの和え物 黒米	野菜の炒り煮 さつま芋のレモン煮	464 kcal	18.4 g	(食塩相当量) 1.8 g
21 (火)	豚肉の七味焼き 小松菜と蓮根の炒め物 とり御飯	人参と豆もやしのナムル 蒟蒻の梅和え	540 kcal	14.2 g	(食塩相当量) 2.9 g
22 (水)	秋鮭のきのこあん スクランブルエッグ 十五穀米	焼き大根のうま煮 白菜とさつま揚げの炒め物	474 kcal	19.2 g	(食塩相当量) 2.1 g
23 (木)	勤労感謝の日				
24 (金)	鶏肉と玉子の甘酢ソース そぼろポテト コーン御飯	オクラと昆布の和え物 カリフラワーのオーロラソース	520 kcal	23.0 g	(食塩相当量) 2.2 g
27 (月)	鶏の竜田揚げ海苔ソース 南瓜煮 五目御飯	たけのこがんもの煮物 コールスロー	491 kcal	24.7 g	(食塩相当量) 1.9 g
28 (火)	鶏肉のカシューナッツ炒め 白菜のマスタード和え キャロット御飯	厚揚げの麻婆ソース 三つ葉と蒟蒻の和え物	509 kcal	24.1 g	(食塩相当量) 2.3 g
29 (水)	さごしの照焼き 野菜と海藻の中華和え もち麦御飯(だし醤油)	竹輪と玉子のピリ辛炒め 牛蒡サラダ	502 kcal	23.8 g	(食塩相当量) 2.7 g
30 (木)	揚げ出し豆腐きのこあん 春雨と炒り玉子の和風和え ひじき御飯	鶏肉の甜面醬炒め さつま芋の白ワイン煮	469 kcal	20.8 g	(食塩相当量) 2.0 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◆

【長芋】

長芋の旬は晩秋(11月ごろ)です。皮が薄く、新鮮なシャキシャキとした食感が楽しめます。長芋は栄養価が高く消化が良いお野菜です。

糖質をエネルギーに変えるビタミンB1。ストレスや病気に対する抵抗力を強めるビタミンC、便秘解消効果のある食物繊維の他にむくみ解消や高血圧予防効果が期待できるカリウムも多く含まれます。長芋に含まれているジアスターゼという消化酵素はでんぷんを分解することができます。長芋自体にでんぷんが含まれていることから長芋のでんぷんを長芋の酵素で分解することができる為、とても消化の良い野菜といえます。ジアスターゼは熱に弱い成分のため、生食が最も効率よく栄養がとれます。栄養豊富な長芋を食べて風邪を予防しましょう。

