

ヘルシー弁当 2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 (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 ひじき御飯 | ポパイエッグソテー 蒟蒻の辛子酢味噌和え | 503 kcal | 21.0 g | (食塩相当量) 3.0 g |
| 2 (金) | ノンフライチキンカツ 蒟蒻と牛蒡の甘辛炒め 黒米 | チンゲン菜とブロッコリーのカニあん風 青ザーサイと胡瓜のナムル | 511 kcal | 23.5 g | (食塩相当量) 2.2 g |
| 5 (月) | マスの味噌クリームソース 白菜と油揚げの和え物 十五穀米 | 野菜の炒り煮 さつま芋のレモン煮 | 485 kcal | 21.9 g | (食塩相当量) 2.2 g |
| 6 (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 | 505 kcal | 14.5 g | (食塩相当量) 3.0 g |
| 7 (水) | 白身魚のきのこあんかけ 中華風大根の煮物 コーン御飯 | スクランブルエッグ 白菜とさつま揚げの炒め物 | 480 kcal | 23.7 g | (食塩相当量) 3.0 g |
| 8 (木) | 鶏肉と玉子の甘酢ソース そぼろポテト 五目御飯 | オクラと昆布の和え物 カリフラワーのオーロラソース | 459 kcal | 25.4 g | (食塩相当量) 2.4 g |
| 9 (金) | 鶏の竜田揚げ海苔ソース コールスロー キャロット御飯 | たけのこがんと煮物 南瓜煮 | 468 kcal | 26.8 g | (食塩相当量) 2.3 g |
| 12 (月) | 建国記念日の振替休日 | | | | |
| 13 (火) | 鶏肉のカシューナッツ炒め 三つ葉と蒟蒻の和え物 もち麦御飯(だし醤油) | 厚揚げの麻婆ソース 白菜のマスタード和え | 505 kcal | 23.8 g | (食塩相当量) 2.3 g |
| 14 (水) | さごしの照焼き 海藻の中華和え ひじき御飯 | 竹輪と玉子のピリ辛炒め 牛蒡サラダ | 468 kcal | 22.7 g | (食塩相当量) 3.0 g |
| 15 (木) | 揚げ出し豆腐きのこあん 春雨と炒り玉子の和風和え 黒米 | 鶏肉の甜面醬炒め さつま芋の白ワイン煮 | 510 kcal | 35.1 g | (食塩相当量) 1.7 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 |

◆旬の食材の効能◆

【鱈】

鱈は今が旬のお魚です。日本海や三陸以北の太平洋岸で多く水揚げされます。オスの精巣である白子は特にこの時期に質が高く、美味といわれています。魚の身もとろけるような質感が味わえます。鱈にはビタミンDが多く含まれます。ビタミンDはカルシウムとリンの吸収を促進する働きがあり、骨を丈夫にする効果が期待できます。また赤血球の産生にかかわるビタミンB12も含まれるため、貧血予防の効果が期待できます。鱈は低カロリーのお魚のため、ダイエットにもおすすめです。味も淡泊でくせがないので万人に好まれる魚ではないでしょうか。寒い時期にはお鍋にいれても美味しいですね。旬のものを食べて身体もこころも温まりましょう。

