

ヘルシー弁当 2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 (金)	豚肉と厚揚げの五目旨辛炒め きのこペンネの明太ソース 十五穀米	ひじきの玉子焼き なます	558 kcal	22.1 g	1.5 g (食塩相当量)
19 (月)	鶏の竜田揚げ黒酢ソース おから コーン御飯	蒟蒻と筍の中華炒め カリフラワーのカレー煮	505 kcal	26.7 g	2.5 g (食塩相当量)
20 (火)	豆腐ハンバーグおろしソース 割干し大根のお浸し とりご飯	マカロニサラダ オクラの山葵和え	571 kcal	17.7 g	3.0 g (食塩相当量)
21 (水)	鯖のちゃんちゃん味噌焼き 春雨のカレー炒め 五目御飯	大根田楽 牛蒡と蓮根の金平	488 kcal	20.5 g	2.6 g (食塩相当量)
22 (木)	マスのグリルペペロンチーノ添え 小松菜の白和え キャロット御飯	ロールキャベツのポトフ コーンとお豆のソテー	437 kcal	20.7 g	2.7 g (食塩相当量)
23 (金)	天皇誕生日				
26 (月)	チキンのオリーブオイル焼き 白菜と油揚げの和え物 もち麦御飯(だし醤油)	春雨のサラダ 蒟蒻の田楽	537 kcal	27.4 g	2.8 g (食塩相当量)
27 (火)	にんにくの芽と豚肉の旨煮 蒸し鶏とザーサイの和え物 ひじき御飯	厚揚げのトマトソース 牛蒡のごまよごし	531 kcal	26.3 g	3.0 g (食塩相当量)
28 (水)	白身魚の南蛮漬け 白滝のコンソメ煮 とりご飯	南瓜のそぼろあん 豆とチーズのサラダ	545 kcal	18.3 g	2.9 g (食塩相当量)
29 (木)	鶏肉のにんにく味噌焼き 千草焼き 黒米	そばサラダ 大根の柚子和え	483 kcal	29.5 g	2.3 g (食塩相当量)

※ご注文は前日13:00までをお願い致します。

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

株式会社 山路フードシステム

◆旬の食材◆

【サバ】

サバはまぐろやかつおと同じように適した水温を求めて移動する回遊魚です。冬のサバは冷たい海の水から自分の身を守る為に、脂肪を蓄えエネルギーを体内にため込みます。その為、冬のサバはたっぷりとした脂がのっていても美味しいといわれています。

サバには良質なたんぱく質に加えてエイコサペンタエン酸やドコサヘキサエン酸が多く含まれています。これらはn-3系脂肪酸の一種で動脈硬化の予防改善効果が期待できます。また、記憶力をよくする効果があるといわれ、認知症の予防改善効果も期待できます。他にも貧血予防効果のある鉄や味覚を正常に保つとされている亜鉛も多く含まれます。

皮にも脂質をエネルギーに変換するのを助けるビタミンB2が含まれますので皮ごと食べるのがおすすめです。

焼いても煮ても美味しい冬の鯖を味わってみてはいかがでしょうか。

