

ヘルシー弁当 3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
18 (月)	チキンのバジル焼き 茄子とピーマンの味噌和え キャロット御飯	473 kcal	23.7 g	(食塩相当量) 2.8 g
19 (火)	さごし酒蒸し野菜あん キャベツと油揚げの和え物 もち麦御飯(だし醤油)	444 kcal	19.6 g	(食塩相当量) 2.7 g
20 (水)	春分の日			
21 (木)	黒酢の酢鶏 ベーコンとブロッコリーのソテー 十五穀米	502 kcal	28.2 g	(食塩相当量) 1.8 g
22 (金)	ひじきつくね 胡瓜とザーサイの和え物 とり御飯	526 kcal	17.9 g	(食塩相当量) 2.9 g
25 (月)	白身魚のマヨ焼き 手作り厚焼き玉子 ひじき御飯	484 kcal	23.6 g	(食塩相当量) 3.0 g
26 (火)	豆乳ポテトグラタン 小松菜のマスタード和え コーン御飯	482 kcal	15.0 g	(食塩相当量) 3.0 g
27 (水)	鶏肉の醤油麹焼き葱ソース トマトと炒り玉子の和風和え 黒米	475 kcal	30.0 g	(食塩相当量) 1.9 g
28 (木)	ポークソテージンジャーソース ポテトサラダ 五目御飯	445 kcal	15.7 g	(食塩相当量) 2.6 g
29 (金)	ホキ香草パン粉焼き ふきの梅和え キャロット御飯	483 kcal	19.3 g	(食塩相当量) 2.9 g

※ご注文は前日13:00までをお願い致します。
(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

株式会社 山路フードシステム

◆旬の食材◆

【新ごぼう】

ごぼうといえば、暖かい料理に使用される冬のお野菜というイメージですが、冬まで収穫を待たず若取りされたり、早世品種として育てられたごぼうは【新ごぼう】と呼ばれ、今が旬です。特徴はやわらかく、上品で優しい香りがします。

ごぼうといえば何と言っても食物繊維が豊富です。野菜に含まれる食物繊維は不溶性食物繊維が多いのですが、ごぼうは水溶性食物繊維も多く含まれています。水溶性食物繊維は血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールを体外に排出する作用があるとされています。不溶性食物繊維は便秘改善の効果が期待できます。

新ごぼうはあくが少なくやわらかいので、サラダや和え物なのにとおいしくいただけます。

またごぼうチップや天ぷらなどの揚げ物もおすすです。様々な料理に取り入れてみてはいかがでしょうか。

