

ヘルシー弁当 4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 (月)	鶏肉のカレーソース ヤングコーンと胡瓜のサラダ もち麦御飯(だし醤油)	じゃがいもの煮物 小松菜の胡麻和え	502 kcal	23.3 g	(食塩相当量) 2.8 g
2 (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 わかめと胡瓜の中華和え	500 kcal	20.4 g	(食塩相当量) 2.6 g
3 (水)	高野豆腐カツレツ 春雨と胡瓜の胡麻和え とり御飯	大根の含め煮 白菜の塩昆布和え	524 kcal	14.6 g	(食塩相当量) 2.8 g
4 (木)	白身魚のラタトゥイユ 根菜の豆板醤和え ひじき御飯	南瓜サラダ きのこのおろし和え	432 kcal	17.0 g	(食塩相当量) 2.9 g
5 (金)	野菜たっぷり手作りミートソース 割干し大根のナムル コーン御飯	ポパイエッグソテー 蒟蒻の辛子酢味噌和え	536 kcal	21.1 g	(食塩相当量) 3.0 g
8 (月)	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かにあん風 青ザサイと胡瓜のナムル	511 kcal	23.5 g	(食塩相当量) 2.2 g
9 (火)	マスの味噌クリームソース 白菜と油揚げの和え物 五目御飯	野菜の炒り煮 さつまいものレモン煮	485 kcal	22.8 g	(食塩相当量) 2.3 g
10 (水)	豚肉の七味焼き 小松菜と蓮根の炒め物 もち麦御飯(だし醤油)	人参と豆もやしのナムル 蒟蒻の梅和え	440 kcal	15.9 g	(食塩相当量) 2.9 g
11 (木)	白身魚のきのこあんかけ 白菜とさつま揚げの炒め物 キャロット御飯	焼き大根のうま煮 スクランブルエッグ	470 kcal	22.4 g	(食塩相当量) 3.0 g
12 (金)	鶏肉と玉子の甘酢ソース そぼろポテト 十五穀米	オクラと昆布の和え物 カリフラワーのオーロラソース	465 kcal	25.1 g	(食塩相当量) 1.6 g
15 (月)	鯖の味噌焼き おからのヘルシーポテトサラダ とり御飯	切干大根煮 エリンギと小松菜のソテー	534 kcal	23.0 g	(食塩相当量) 2.9 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)

	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◆

【ふき】

ふきの旬は春です。冬に黄色い花を咲かせることから【冬黄】と書いたことが名前の由来だそうです。

ふきは日本原産の山菜で水分が多いため含まれている栄養素は限られていますが、体内のナトリウムを排出し高血圧予防の効果が期待できるカリウムやコレステロールの吸収抑制、便秘改善の効果が期待できる食物繊維が含まれています。

他にもポリフェノールの一種であるクロロゲンを含んでいます。クロロゲンは体内の活性酵素を除去し、アンチエイジングやがん予防に効果があると言われていています。

ふきは昔からせきやのどの炎症を抑える働きがあるとして薬の代わりに使われていたそうです。下処理に手間がかかりますが、自分で調理するのは難しいかもしれませんが、食べる機会があれば春の味わいをぜひ楽しんでみてください。

