

ヘルシー弁当 9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	脂質	塩分
2 (月)	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)	人参と大根のナムル 蒟蒻の梅和え	433 kcal	16.1 g	10.0 g	2.6 g (食塩相当量)
3 (火)	鶏肉と玉子の甘酢ソース そばろポテト 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	449 kcal	24.1 g	6.8 g	1.7 g (食塩相当量)
4 (水)	鯖の味噌焼き 牛蒡サラダ とり御飯	切干大根煮 エリンギと小松菜のソテー	487 kcal	23.0 g	9.4 g	2.9 g (食塩相当量)
5 (木)	鶏の竜田揚げ海苔ソース コールスロー ひじき御飯	筍とがんもの煮物 南瓜煮	492 kcal	26.2 g	14.2 g	2.6 g (食塩相当量)
6 (金)	揚げ出し豆腐きのこあん 春雨と炒り玉子の和風和え コーン御飯	鶏肉の甜麺醬炒め さつま芋の白ワイン煮	545 kcal	22.8 g	11.7 g	2.2 g (食塩相当量)
9 (月)	鶏肉のカシューナッツ炒め 三つ葉と蒟蒻の和え物 黒米	厚揚げの麻婆ソース 白菜のマスタード和え	496 kcal	22.7 g	15.5 g	2.1 g (食塩相当量)
10 (火)	サゴシの照焼き 夏野菜のピクルス 五目御飯	竹輪と玉子のピリ辛炒め 牛蒡サラダ	491 kcal	23.7 g	14.1 g	3.0 g (食塩相当量)
11 (水)	豚肉と厚揚げの五目旨辛炒め きのこことパンネの明太子ソース キャロット御飯	ひじきの玉子焼き ほうれん草のお浸し	555 kcal	21.7 g	20.2 g	2.7 g (食塩相当量)
12 (木)	鶏の竜田揚げ黒酢ソース 胡瓜とわかめの酢の物 もち麦御飯(だし醤油)	蒟蒻と筍の中華炒め カリフラワーのカレー煮	448 kcal	22.5 g	9.5 g	3.0 g (食塩相当量)
13 (金)	鯖のちゃんちゃん味噌焼き 春雨のカレー炒め 十五穀米	大根田楽 牛蒡と蓮根の金平	507 kcal	26.7 g	8.4 g	2.1 g (食塩相当量)

※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)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
・黒米	239 kcal	4.3 g	0.8 g	0.0 g
・コーン御飯	254 kcal	4.8 g	1.3 g	0.6 g
・とり御飯	238 kcal	3.8 g	1.2 g	0.9 g
・五目御飯	234 kcal	4.8 g	1.9 g	0.8 g
・もち麦御飯(だし醤油)	247 kcal	5.2 g	1.1 g	0.6 g
・十五穀米	240 kcal	4.5 g	1.0 g	0.0 g
・ひじき御飯	223 kcal	4.7 g	0.8 g	1.0 g
・キャロット御飯	236 kcal	4.3 g	2.1 g	0.8 g

◆旬の食材◆

【鮭】

9月~11月が旬の鮭は、サンマと並んで秋の味覚を代表する魚です。2~8年、北大西洋などで回遊した後、産卵のために故郷の川に戻ってくる習性をもつ回遊魚として知られています。

9月~11月頃、産卵前に水揚げされた鮭が「秋鮭」と呼ばれ全国に流通されます。秋鮭は身が引き締まっており脂分が控えめで身全体があっさりとしているため、バターなどを使ったムニエルやホイル焼きなどの料理に向いています。

鮭は白身魚に分類されており、身がオレンジ色なのは捕食する甲殻類やプランクトンによるアスタキサンチンという色素成分が、筋肉に取り込まれることによります。アスタキサンチンには強力な抗酸化作用があり、蓄積された老化物質や疲労物質などを取り除く作用があります。

他にも血液中のコレステロールや中性脂肪を減らし血液サラサラの効果も期待できるDHAやEPAもたっぷり含まれています。

どちらもほとんど体内では作ることのできない栄養素のため鮭を食べて大事な栄養素を摂取しましょう。

