

# ヘルシー弁当 12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)	チキンのサルサソース マカロニの豆乳クリームソース 黒米	春雨と野菜の炒め物 蒟蒻の土佐煮	488 kcal	24.8 g	10.5 g	2.0 g (食塩相当量)
3 (火)	白身魚のトマトバジルソース キャバツとツナの和え物 五目御飯	中華風大根の煮物 ひじきのサラダ	395 kcal	18.5 g	6.0 g	2.6 g (食塩相当量)
4 (水)	豚肉の粒マスタードソース 蓮根と蒟蒻の甜麺醤炒め キャロット御飯	里芋と大根の煮物 きのこことベーコンのガーリックソテー	526 kcal	15.6 g	18.1 g	3.0 g (食塩相当量)
5 (木)	マスの塩麹焼き 豆もやしと油揚げのお浸し もち麦御飯(だし醤油)	高野豆腐と人参の含め煮 蒟蒻の田楽	446 kcal	22.6 g	9.2 g	2.5 g (食塩相当量)
6 (金)	焼きナスのひき肉あん 山菜ピビンバ 十五穀米	肉じゃが さつまあげの生姜醤油焼き	460 kcal	16.9 g	7.6 g	2.6 g (食塩相当量)
9 (月)	サワラの広東風蒸し 白菜とウインナーのコンソメ煮 とり御飯	にんにくの芽と玉子の炒め物 なすと玉葱のトマト煮	510 kcal	21.1 g	19.6 g	3.0 g (食塩相当量)
10 (火)	チキンデミグラスソース 豆のマッシュポテトサラダ コーン御飯	ひじき煮 オクラの山葵和え	477 kcal	25.3 g	10.4 g	2.2 g (食塩相当量)
11 (水)	鯖の南蛮漬け パンネとコーンのマヨネーズ和え ひじき御飯	豆腐チャンプルー 大根のピリ辛炒め	516 kcal	25.2 g	16.6 g	3.0 g (食塩相当量)
12 (木)	豚肉と厚揚げのオイスター炒め ふきの金平韓国風 黒米	白滝のチャプチェ カリフラワーのカレーソテー	467 kcal	15.3 g	17.2 g	1.9 g (食塩相当量)
13 (金)	白身魚の揚げ出しおろしあん 春雨のマヨネーズサラダ 五目御飯	ソイミートじゃが 小松菜のお浸し	461 kcal	18.3 g	9.8 g	2.8 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◆

### 【タラ(鱈)】

漢字の通り雪のちらつく冬が旬の魚であるタラ。種類にはマダラとスケトウダラがありますが、一般にタラというのはマダラのことです。マダラは北の海の魚で12月~2月頃が漁の最盛期となります。

スケトウダラは鮮度の低下が速いため大部分がすり身に加工され、かまぼこなどの練り製品の原料として使用されています。

タラは良質なたんぱく質を多く含みながらも、脂質は1%未満と非常に少なく、カロリーは代表的な魚の中では最も少ないのが特徴です。ビタミン類もバランスよく含まれておりカルシウムの吸収をよくして骨や歯を丈夫にするビタミンDや貧血予防や腰痛の回復効果があるとされているビタミンB12も多く含んでいます。

タラは淡泊ながらも、うま味成分を含んでおり、たらちり鍋などの鍋料理はもちろん、塩焼き、昆布締め、粕汁、ムニエルなどの洋食などと幅広く利用ができます。高たんぱく・低脂肪・低カロリーでどんな料理にも合うのでダイエットや健康に気を付けてるときにもぴったりです。

