

ヘルシー弁当 11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	脂質	塩分
18 (月)	豚肉と厚揚げの五目旨辛炒め きのこペンネのおろしソース とり御飯	ひじきの玉子焼き ほうれん草のお浸し	542 kcal	20.2 g	19.1 g	2.9 g (食塩相当量)
19 (火)	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	490 kcal	24.5 g	12.0 g	3.0 g (食塩相当量)
20 (水)	鯖のちゃんちゃん味噌焼き 春雨のカレー炒め 黒米	大根田楽 牛蒡と蓮根の金平	506 kcal	26.5 g	9.2 g	2.1 g (食塩相当量)
21 (木)	豆腐ハンバーグおろしソース 割干し大根のお浸し 五目御飯	マカロニサラダ オクラの山葵和え	486 kcal	18.0 g	11.9 g	2.9 g (食塩相当量)
22 (金)	マスのグリルペロンチーノ添え 小松菜の白和え キャロット御飯	手作り肉団子のポトフ コーンとお豆のソテー	470 kcal	24.6 g	13.1 g	2.7 g (食塩相当量)
25 (月)	チキンの香草焼き 春雨のサラダ もち麦御飯(だし醤油)	白菜と油揚げの和え物 蒟蒻の田楽	523 kcal	29.4 g	10.0 g	3.0 g (食塩相当量)
26 (火)	にんにくの芽と豚肉の旨煮 蒸し鶏と牛蒡の胡麻よごし 十五穀米	厚揚げのトマトソース ザーサイとキャベツのナムル	556 kcal	25.7 g	19.2 g	2.9 g (食塩相当量)
27 (水)	白身魚の南蛮漬け 結び白滝のコンソメ煮 とり御飯	南瓜のそぼろあん 豆とチーズのサラダ	480 kcal	18.5 g	11.3 g	2.9 g (食塩相当量)
28 (木)	鶏肉のにんにく味噌焼き 干草焼き ひじき御飯	そばサラダ かぶの柚子和え	484 kcal	31.1 g	7.9 g	3.0 g (食塩相当量)
29 (金)	めかじきの照焼きソース キャベツと玉子の炒め物 コーン御飯	切昆布の煮物 オクラのお浸し	496 kcal	25.1 g	11.7 g	2.6 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◆

【春菊】

お鍋の名脇役として欠かせない野菜の1つである春菊は、寒さにも暑さにも比較的強い。ため年間を通してある程度の量が出荷されていますが、旬の時期は11月～2月頃です。

春菊の名前の由来は春に黄色い花が咲き葉の形が菊に似ているから。独特の香り成分は自律神経に作用し、食欲の増進やせきを鎮めるなどの働きがあるとされています。また、骨粗しょう症や貧血の予防に効果的なカルシウムや鉄も多く含まれます。

β-カロテンも豊富で、皮膚や粘膜を保護し抗酸化物質として生活習慣病予防に効果を発揮します。

葉が傷みやすい春菊は購入する際に葉先まで緑が鮮やかで香りが強くみずみずしい物を選ぶと良いでしょう。また茎は細めの方がやわらかくて食べやすいです。葉の切れ込みは深い方が香りが強く、丸みを帯びている方がマイルドな物という見分け方もあるので調理法や好みによって選び分けてみましょう。

