

ヘルシー弁当 4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
16 (火)	鶏の竜田揚げ海苔ソース コールスロー ひじき御飯	たけのこがんもの煮物 南瓜煮	455 kcal	27.2 g	(食塩相当量) 2.5 g
17 (水)	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	鶏肉の甜面醤炒め さつまいもの白ワイン煮	525 kcal	35.6 g	(食塩相当量) 2.0 g
18 (木)	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	497 kcal	22.9 g	(食塩相当量) 1.7 g
19 (金)	さごしの照焼き 海藻の中華和え 五目御飯	竹輪と玉子のピリ辛炒め 牛蒡サラダ	479 kcal	22.8 g	(食塩相当量) 3.0 g
22 (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 キャロット御飯	ひじきの玉子焼き ほうれん草のお浸し	524 kcal	21.9 g	(食塩相当量) 2.3 g
23 (火)	鶏肉の竜田揚げ黒酢ソース おから 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	498 kcal	27.1 g	(食塩相当量) 2.5 g
24 (水)	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	494 kcal	20.2 g	(食塩相当量) 1.8 g
25 (木)	豆腐ハンバーグおろしソース 割干し大根のお浸し とり御飯	マカロニサラダ オクラの山葵和え	556 kcal	15.1 g	(食塩相当量) 2.7 g
26 (金)	マスのグリルペロンチーノ添え 小松菜の白和え ひじき御飯	手作り肉団子のポトフ コーンとお豆のソテー	467 kcal	23.8 g	(食塩相当量) 2.9 g
29 (月)	昭和の日				
30 (火)	ヘルシー弁当休業日				

※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

◆旬の食材◆

【さやえんどう】

きれいな緑色をしたさやえんどうやそらまめは春に旬を迎えるお野菜です。“さやえんどう”と聞いてどんな野菜を思い浮かべますか？実はスナップエンドウも絹さやもグリーンピースも【マメ科エンドウ属】に分類される同じさやえんどうです。

成長度合いや品種によって違う名前と呼ばれています。絹さやはえんどうを若いうちに採り、さやごと食べるもの。グリーンピースはさやの中の豆をある程度大きくなるまで成長させ、完熟する前のやわらかい状態の時に収穫したもの。スナップエンドウはグリーンピースをさやごと食べられるように改良したものです。

どのさやえんどうも抗酸化作用のあるβ-カロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。免疫力を高め、老化を防止する効果が期待できます。

油と一緒に食べると吸収率が高まります。春の味覚を食べて健康を維持しましょう。

