

ヘルシー弁当 5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 (水)	ヘルシー弁当休業日				
2 (木)	ヘルシー休業日				
3 (金)	憲法記念日				
6 (月)	こどもの日の振替休日				
7 (火)	ヘルシー弁当休業日				
8 (水)	チキンの香草焼き 白菜と油揚げの和え物 コーン御飯	春雨のサラダ 蒟蒻の田楽	524 kcal	27.0 g	(食塩相当量) 2.8 g
9 (木)	にんにくの芽と豚肉の旨煮 蒸し鶏と牛蒡のごまよごし 黒米	厚揚げのトマトソース ザーサイとキャベツのナムル	553 kcal	26.0 g	(食塩相当量) 1.8 g
10 (金)	白身魚の南蛮漬け 結び白滝のコンソメ煮 五目御飯	南瓜のそぼろあん 豆とチーズのサラダ	467 kcal	19.3 g	(食塩相当量) 2.8 g
13 (月)	鶏肉のにんにく味噌焼き 千草焼き キャロット御飯	そばサラダ 大根の柚子和え	480 kcal	29.5 g	(食塩相当量) 3.0 g
14 (火)	メカジキの照焼きソース キャベツと玉子の炒め物 もち麦御飯(だし醤油)	切り昆布の煮物 オクラのお浸し	471 kcal	23.3 g	(食塩相当量) 2.7 g
15 (水)	チキンのサルサソース マカロニの豆乳クリームソース 十五穀米	春雨と野菜の炒め物 蒟蒻の有馬煮	496 kcal	25.0 g	(食塩相当量) 1.9 g

※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	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

株式会社 山路フードシステム

◆端午の節句◆

端午の節句になると、男児のいる家庭では兜や鎧、それらを携えた五月人形などを飾ります。兜や鎧は身を守るための道具なので、これらを飾る意味は病気や事故などから子供を守り、困難に勝ち、丈夫に成長してほしいという願いが込められているそうです。

また鯉のぼりは中国の故事に由来し、人生という流れの中で遭遇する難関を鯉のように突破して立身出世してほしいとの願いが込められているそうです。

端午の節句には【かしわ餅】を食べますね。柏餅で使用されている葉は新しい芽が成長するまで、古い葉を落とさないことから【子孫繁栄】の願いが込められています。また、たけのこは成長が速いことから子供がまっすぐにすくすくと育ってほしいという願いを込めて、食べる風習があるようです。

食べものに様々な願いや思いが込められていることを思い出しながら、行事をお祝いしましょう。

