

カネヨのはつらつベジ弁当メニュー

みなさんこんにちは(*^_^*) ウェルフェアカネヨです!! 日に日に寒さがましてくる季節、体調をくずされていませんか?
クリスマスや忘年会などの行事や年末に向けて忙しく過ごす方が多いのではないのでしょうか...
そんな時にこそ旬の食材のパワーで冬の寒い時期を元気に乗り切りましょう!(/)



第1週				

第3週				
12月10日(月) 塩麹米粉唐揚げ ごはん 中華あえ 塩きんぴら グリーンサラダ エネルギー 622Kcal 食塩相当量 1.8g	12月11日(火) カレー麻婆 ごはん 中華あえ 磯マヨ和え にんじんマリネ エネルギー 617Kcal 食塩相当量 1.8g	12月12日(水) 野菜と天かすの卵とじ ごはん ピリ辛炒め コールスローサラダ お豆とひじきの煮物 エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.8g	12月13日(木) 豆腐ピザ ゆかりごはん 甘酢和え アーモンドサラダ キャラメルポテト エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.8g	12月14日(金) 豚肉の生姜炒め ごはん わさび入りマッシュポテト おなか和え トマト煮 エネルギー 623Kcal 食塩相当量 1.8g
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
豚のから揚げ エネルギー 779Kcal 食塩相当量 2.9g	卵とトマトの炒め物 エネルギー 764Kcal 食塩相当量 2.7g	焼きぎょうざ エネルギー 771Kcal 食塩相当量 2.8g	鶏のから揚げ エネルギー 779Kcal 食塩相当量 2.8g	ミニグラタン エネルギー 765Kcal 食塩相当量 2.7g

第5週				
12月24日(月) 	12月25日(火) 照り焼きチキン トマトソース カレーピラフ コンソメポテト イタリアンサラダ フルーツヨーグルト エネルギー 611Kcal 食塩相当量 1.9g	12月26日(水) えびと卵の炒め物 ごはん 大根サラダ 酢味噌和え 高野豆腐煮 エネルギー 612Kcal 食塩相当量 1.8g	12月27日(木) 肉豆腐 ごま味噌風味 ごはん 春雨酢の物 おなかマヨ和え りんごゼリー エネルギー 614Kcal 食塩相当量 1.7g	12月28日(金) チキン南蛮 ごはん 三色和え チリコンカン くだもの エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.8g
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
ペペロンチーノ エネルギー 773Kcal 食塩相当量 2.7g	メンチカツ エネルギー 792Kcal 食塩相当量 2.9g	塩さば エネルギー 789Kcal 食塩相当量 2.9g	豆腐ステーキ トマトソース エネルギー 779Kcal 食塩相当量 2.8g	

はつらつベジ弁当 ~種類のご紹介~

ヘルシー弁当		活力弁当	
定番!健康に配慮した野菜たっぷりヘルシー弁当		活動量の多い方へ、たんぱく質メニューを1品プラスしたお弁当です。	
主食量	1食あたり栄養価	主食量	1食あたり栄養価
ごはん普通 200g	エネルギー 650Kcal	ごはん 240g	エネルギー 800Kcal
ごはん小盛 160g	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 3.0g
普通 ¥450	小盛 ¥420	¥500	

カネヨのお弁当の特徴は...

低カロリーー 650Kcal! 塩分控えめ 2.0g! 野菜たっぷり 180g!



皆様の健康のお手伝いができるよう、からだに優しいお弁当を日替わりでお届けします!

第2週				
12月3日(月) オムレツ ホットソースかけ 洋風炊き込みごはん わかめのごま炒め ゆかり和え ざっくりキャベツ エネルギー 612Kcal 食塩相当量 1.8g	12月4日(火) 鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 ごはん 柚子こしょう炒め たくあん和え 粉ふき芋(青のり) エネルギー 615Kcal 食塩相当量 1.8g	12月5日(水) 豆腐とえびの中華炒め ごはん 甘辛バター煮 オイマヨサラダ みかんゼリー エネルギー 621Kcal 食塩相当量 1.9g	12月6日(木) 五目厚焼き卵 妻ごはん 切り干し大根ナムル 大豆とじゃこのごまからめ わかめの酢の物 エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.8g	12月7日(金) 豆腐のおかか揚げ ごはん コンソメ煮 柚香和え カルボナーラサラダ エネルギー 615Kcal 食塩相当量 1.7g
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
肉団子甘酢あん エネルギー 772Kcal 食塩相当量 2.7g	しょうまい エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.8g	味付汁卵 エネルギー 765Kcal 食塩相当量 2.8g	豆腐カツ エネルギー 787Kcal 食塩相当量 2.6g	ウインナー炒め エネルギー 769Kcal 食塩相当量 2.6g

第4週				
12月17日(月) 鯛のごま味噌煮 ごはん マカロニカレーマヨ和え 切り干し炒め煮 さくらえび和え エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.9g	12月18日(火) 豆腐のチーズピカタ わかめごはん 揚げキ/コト芋のサラダ なめたけ和え ココア蒸しパン エネルギー 615Kcal 食塩相当量 1.8g	12月19日(水) 鶏肉のレモンバター炒め ごはん ごまマヨサラダ めかぶ和え くだもの エネルギー 610Kcal 食塩相当量 1.7g	12月20日(木) カレー菓ごもり卵 ごはん ごま酢和え ひじき煮 千切りポテサラ エネルギー 611Kcal 食塩相当量 1.7g	12月21日(金) 厚揚げと根菜の甘酢あん きのこの味噌炊き込みごはん いとこ煮 豆板醤和え 柚子入りドーナツ エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.7g
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
春巻 エネルギー 786Kcal 食塩相当量 2.8g	たらのちり蒔し エネルギー 768Kcal 食塩相当量 2.8g	ちくわ磯部隊 エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.7g	豚フライ エネルギー 780Kcal 食塩相当量 2.8g	卵焼き エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.8g

12月のおすすめメニューのご紹介

21日は「冬至」にちなんだメニューです!!
12月22日は冬至です。冬至は一年のうちで、もっとも昼が短く夜が長い日です。



かぼちゃや柚子で風邪予防!
元気に冬を乗り切りましょう!



食の安心・安全五つ星店

ウェルフェア カネヨ

糸魚川市大字田海12-1

☎ 025-562-3294

FAX 025-555-7063

運営会社

カネヨ福祉株式会社

~ 使用している冬至にちなんだ食材 ~

※かぼちゃのいとこ煮
いとこ煮の由来... 喉いものを追々入れて炊き込んでいくことから「おいおい」=「懇懇」とかけたことが語源の一つと言われています。

※柚子入りドーナツ