

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。2018年もあどわすかとなりましたね...
今年も大変お世話になり、ありがとうございました。来年は1月7日よりお弁当をお届けいたします！
どうぞよろしくお願い致します☺



第1週				

第3週				
1月14日(月) 成人の日	1月15日(火) 鰯のかば焼き ごはん 高野豆腐のカレー煮 マカロニサラダ ゆかり和え エネルギー 622Kcal 食塩相当量 1.9g	1月16日(水) ポテトオムレツ ごはん 根菜きんぴら コールスローサラダ くだもの エネルギー 621Kcal 食塩相当量 1.7g	1月17日(木) ささみのトマトソース焼き 麦ごはん 根菜カレー グリーンサラダ めかふ和え エネルギー 628Kcal 食塩相当量 2.0g	1月18日(金) 豆腐と野菜の塩煮 ごはん 和風サラダ にんじんししり ジャーマンポテト エネルギー 615Kcal 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。				
	ふんわり卵炒め エネルギー 759Kcal 食塩相当量 2.7g	白身フライ エネルギー 769Kcal 食塩相当量 2.7g	のり入り卵焼き エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.9g	鶏肉甘酢あん エネルギー 761Kcal 食塩相当量 2.8g

第5週				
1月28日(月) 鯖缶入り卵とじ ごはん 大豆と大根のごまからめ にんじんサラダ 塩昆布和え エネルギー 619kcal 食塩相当量 1.8g	1月29日(火) 厚揚げのカレー煮 ごはん もやし洋風炒め のり酢和え くだもの エネルギー 612kcal 食塩相当量 1.7g	1月30日(水) はんぺん入り卵焼き ごはん 信田和え ピリ辛炒め スイートパンプキン エネルギー 626kcal 食塩相当量 1.8g	1月31日(木) ジンジャーポーク ごはん ゆかり粉吹き なめたけ和え 高野豆腐の卵とじ エネルギー 615kcal 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。				
春巻き エネルギー 780kcal 食塩相当量 2.7g	しょうまい エネルギー 768kcal 食塩相当量 2.7g	鯖生姜煮 エネルギー 790kcal 食塩相当量 2.9g	ちくわの天ぷら エネルギー 780kcal 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。	
主分量	1食あたり栄養価	主分量	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 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				
1月7日(月) 白身魚の子ノース ゆかりごはん 切干大根のソース炒め おかか和え ゴマドレサラダ エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.8g	1月8日(火) 洋風麻婆豆腐 ごはん 磯あえ かぼちゃアーモンド揚げ マヨサラダ エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.8g	1月9日(水) 炒り高野 ごはん しらたきナポリタン フライドポテト お浸し エネルギー 615Kcal 食塩相当量 1.8g	1月10日(木) スタミナチキン ごはん ココロサラダ 甘酢和え 煮浸し エネルギー 625Kcal 食塩相当量 1.9g	1月11日(金) かに玉甘酢あんかけ ごはん 切り干しナムル 塩炒め 杏仁豆腐 フルーツソースかけ エネルギー 616Kcal 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。				
ミニグラタン エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.8g	あじの塩焼き エネルギー 771Kcal 食塩相当量 2.9g	鶏肉のから揚げ エネルギー 772Kcal 食塩相当量 2.8g	塩たまご エネルギー 777Kcal 食塩相当量 2.7g	焼ききょうざ エネルギー 765Kcal 食塩相当量 2.7g

第4週				
1月21日(月) 五日高野 ごはん アーモンドサラダ スパサラ スクランブルエッグ エネルギー 611Kcal 食塩相当量 1.8g	1月22日(火) ごまミルクシチュー ごはん 大根のから揚げ からし和え フルーツゼリー エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.7g	1月23日(水) 揚げ出し豆腐甘酢あん ごはん スパイシー炒め ビーナッツ和え 切り干し味噌煮 エネルギー 626Kcal 食塩相当量 1.9g	1月24日(木) 鶏千り 炊き込みチャーハン ひじきサラダ 煮浸し のり和え エネルギー 629Kcal 食塩相当量 2.0g	1月25日(金) ちくわと野菜のしょうゆマヨ炒め ごはん ふろふき大根 マリネ マカロニきんご 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。				
あじフライ エネルギー 766Kcal 食塩相当量 2.8g	だるのオーロラソース焼き エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.8g	味付け卵 エネルギー 769Kcal 食塩相当量 2.9g	鱈の柚香焼き エネルギー 780Kcal 食塩相当量 2.9g	ポイルウインナー エネルギー 766Kcal 食塩相当量 2.8g

栄養メモ

「減塩」でもおいしい☺♪調理のコツ ~1月メニュー~

- *うまみの利用 昆布、かつお節、きのこ類、干しえび、乳製品など
(おかか和え、のり和え、塩昆布和え)
- *旨辛料を使う わさび、からし、カレー粉、しょうが、にんにくなど
(からし和え、ピリ辛炒め(豆板醤)、スパイシー炒め(カレー粉))
- *油脂で香りとコクを出す ごま油、ナッツやごまなど
(アーモンド揚げ、アーモンドサラダ、ビーナッツ和え
大豆と大根のごまからめ)

野菜を使用したメニューをご紹介します☺

「おいしく減塩♪」で、健康なからだづくりを目指しましょう!!



食の安心・安全五つ星店

ウェルフェア カネヨ

糸魚川市大宇田海12-1

☎ 025-562-3294

FAX 025-555-7063

運営会社

カネヨ福祉株式会社