

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。今年もどうぞよろしくお願い致します！！
寒い日が続き、空気が乾燥しています☹️感染症予防に、十分な栄養を摂りましょう♪
カネヨのお弁当でみなさんの健康づくりのお手伝いをさせていただきますね☺️

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 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々替わりでお届けします♪



第1週				
				2月1日(金)
				いわしつくねと野菜の煮物 大豆ごはん じゃがいもトマト炒め どばサラダ 豆乳寒あずきソース エネルギー 622Kcal 食塩相当量 1.8g
				鶏肉の唐揚げ エネルギー 780Kcal 食塩相当量 2.8g

第3週				
2月11日	2月12日(火)	2月13日(水)	2月14日(木)	2月15日(金)
	鯖のカレー焼き ごはん 和風サラダ 春雨中華炒め ココロ揚げ エネルギー 625Kcal 食塩相当量 1.9g	卵のとうみあんかけ炒め ごはん ひじき煮 オーロラサラダ くだもの エネルギー 623Kcal 食塩相当量 1.7g	ハヤシ煮 バターライス めかぶ和え にんじんマリネ フラウニー エネルギー 631Kcal 食塩相当量 2.0g	厚揚げ千しソース煮 ごはん 磯マヨ和え 切干柚子なます 卵とわかめの炒めもの エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.8g
🍷 活力弁当は以下のほかがプラス1品とあります。				
	ふんわり卵炒め エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.7g	肉団子カレーあん エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.7g	ミニグラタン エネルギー 771Kcal 食塩相当量 2.9g	揚げ餃子 エネルギー 762Kcal 食塩相当量 2.8g

第5週				
2月25日(月)	2月26日(火)	2月27日(水)	2月28日(木)	
洋風卵焼き ごはん だいこんおかか煮 甘酢和え やみつきキャベツ エネルギー 617Kcal 食塩相当量 1.8g	五目煮 ごはん コンソメポテト さっぱりサラダ ピーナッツ和え エネルギー 612Kcal 食塩相当量 1.7g	さくさく子キン ごはん 蒸しかぼちゃ 信田和え 切干ナムル エネルギー 630Kcal 食塩相当量 1.8g	炒り豆腐 麦ごはん カレーポテトビーンズ 塩煮 磯マヨ和え エネルギー 613Kcal 食塩相当量 1.8g	
🍷 活力弁当は以下のほかがプラス1品とあります。				
ウインナー炒め エネルギー 768Kcal 食塩相当量 2.7g	鱈の塩焼き エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.7g	巣ごもり卵 エネルギー 791Kcal 食塩相当量 2.9g	ミートボール エネルギー 759Kcal 食塩相当量 2.8g	

第2週				
2月4日(月)	2月5日(火)	2月6日(水)	2月7日(木)	2月8日(金)
のりチースオムレツ ごはん 揚げ高野のカレー煮 おかか和え スパサラダ エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.7g	和風麻婆 ごはん 磯あえ さつまいもレモン煮 ゴマドレサラダ エネルギー 621Kcal 食塩相当量 1.8g	高野豆腐のごまチキ7ソース ごはん ペペロンしらたき カレー粉ふき お浸し エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.8g	鶏肉南蛮酢 ごはん マッシュポテト 塩昆布和え みかん寒天 エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.9g	衣笠煮 ごはん ごま酢あえ にんじんしりしり もやしびり辛ナムル エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.7g
🍷 活力弁当は以下のほかがプラス1品とあります。				
白身魚フライ エネルギー 775Kcal 食塩相当量 2.8g	鱈のムニエル エネルギー 781Kcal 食塩相当量 2.9g	肉団子甘酢あん エネルギー 769Kcal 食塩相当量 2.8g	ミニグラタン エネルギー 768Kcal 食塩相当量 2.7g	春巻 エネルギー 769Kcal 食塩相当量 2.7g

第4週				
2月18日(月)	2月19日(火)	2月20日(水)	2月21日(木)	2月22日(金)
揚げ高野と野菜の煮物 ごはん アーモンドサラダ マカロニサラダ チーズ炒り玉子 エネルギー 612Kcal 食塩相当量 1.8g	豆乳肉じゃが ごはん カレー炒め わさび和え くだもの エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.7g	豆腐ステーキ ごはん 大学芋 サクラエビ和え 切干味噌煮 エネルギー 616Kcal 食塩相当量 1.9g	サンラータン風 素ごはん 大豆サラダ たまごサラダ 野菜ゼリー エネルギー 615Kcal 食塩相当量 2.0g	厚揚げのマヨ醬炒め ごはん こんにゃく田楽 春雨中華和え かぼちゃマッシュ エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.7g
🍷 活力弁当は以下のほかがプラス1品とあります。				
メンチカツ エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.8g	煮魚 エネルギー 780Kcal 食塩相当量 2.8g	スクランブルエッグ エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.9g	鯖のカレー焼き エネルギー 785Kcal 食塩相当量 2.9g	ちくわかほ焼 エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.8g

～ 2月のおすすめメニューのご紹介 ～

♡1日 部分



♡14日 バレンタインデー

2/3は部分です。

・大豆を使用した炊き込みごはん、デザート

いわしやどぼなど部分にちなんだ食材をふんだんに
使用しました☺️

フラウニー

・お豆腐入りでヘルシー♪なデザートです☺️



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

行事にちなんだメニューをぜひ、お楽しみください(๑) (๑)

