

カネヨのはつらつベジ弁当メニュー

こんにちは！ウエルフェアカネヨです☺ 暖かい日が少しずつ多くなってきましたが、朝や夜はまだ肌寒い日がありますね…。気温の差は体調を崩す原因となります☹
 旬の食材のパワーで健康なからだづくりを♪カネヨのお弁当で新年度のよいスタートをきりましょう！！



第1週				
4月1日(月) チースオムレツ ごはん 大豆とひじきのサラダ 洋風さんびら やみつきキャベツ エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.9g	4月2日(火) 豆腐のかに玉あん ごはん のり塩ポテト ゴマドレサラダ 昆布和え エネルギー 623Kcal 食塩相当量 1.7g	4月3日(水) 鶏の菜種焼き ごはん ダマシにんじんサラダ 信田和え ソース炒め エネルギー 624Kcal 食塩相当量 1.8g	4月4日(木) 厚揚げみそチース焼き 混ぜ寿司 わさびポテサラ たくあん和え 春にんじんゼリー エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.7g	4月5日(金) 鶏と高野豆腐煮 ごはん カレーさんびら ナムル コールスローサラダ エネルギー 621Kcal 食塩相当量 1.9g
☺ 活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				
春巻き エネルギー 763Kcal 食塩相当量 2.8g	あじの塩焼き エネルギー 769Kcal 食塩相当量 2.9g	ぎょうざ エネルギー 765Kcal 食塩相当量 2.7g	しょうまい エネルギー 763Kcal 食塩相当量 2.7g	ミニグラタン エネルギー 768Kcal 食塩相当量 2.8g

第3週				
4月15日(月) 高野豆腐の中華煮 ごはん 春雨サラダ 根菜炒め ゆかり和え エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.8g	4月16日(火) 豚肉と卵の炒め物 ごはん 切り干しトマト煮 スパサラダ くだもの エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.7g	4月17日(水) えびと豆腐のチリソース煮 ごはん ごまマヨ和え ひじき佃煮 チース粉ふき エネルギー 623Kcal 食塩相当量 1.8g	4月18日(木) 鶏肉の和風カレー煮 ごはん 素ごはん めかぶ和え アーモンドサラダ かぼちゃドーナツ エネルギー 631Kcal 食塩相当量 2.0g	4月19日(金) 豆腐の照りマヨ焼き ごはん 和風サラダ マカロニ炒め ごま酢和え エネルギー 621Kcal 食塩相当量 1.8g
☺ 活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				
ウインナー炒め エネルギー 765Kcal 食塩相当量 2.7g	はんぺんフライ エネルギー 758Kcal 食塩相当量 2.7g	ふわふわ卵炒め エネルギー 765Kcal 食塩相当量 2.7g	たらオーロラ焼き エネルギー 769Kcal 食塩相当量 2.9g	鱈フライ エネルギー 775Kcal 食塩相当量 2.8g

第5週				
4月29日(月) 4月29日 昭和の日 エネルギー 765Kcal 食塩相当量 2.7g	4月30日(火)			
☺ 活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				

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				
4月8日(月) えび玉甘酢あん ごはん 大豆のアーモンドからめ おかかマヨ和え わかめの生巻炒め エネルギー 617Kcal 食塩相当量 1.8g	4月9日(火) 千草焼き ごはん 磯あえ キャラメルポテト にんじんマリネ エネルギー 625Kcal 食塩相当量 1.8g	4月10日(水) 厚揚げ麻婆 ごはん バター醤油炒め 千切りポテトサラダ ピリ辛和え エネルギー 616Kcal 食塩相当量 1.8g	4月11日(木) 黒ごもり卵 鶏ごぼうごはん かぼちゃ煮 ごま味噌和え にんじん蒸しパン エネルギー 628Kcal 食塩相当量 1.9g	4月12日(金) はんぺん卵とじ ごはん 酢の物 一口アメリカンドッグ カレー和え エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.8g
☺ 活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				
ミートボール エネルギー 759Kcal 食塩相当量 2.8g	塩さば エネルギー 771Kcal 食塩相当量 2.9g	肉団子甘酢あん エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.8g	鱈九し焼き エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.7g	ちくわかぼ焼き エネルギー 763Kcal 食塩相当量 2.7g

第4週				
4月22日(月) 五目卵焼き ごはん お豆の煮物 さっぱりサラダ 七味マヨ和え エネルギー 610Kcal 食塩相当量 1.7g	4月23日(火) みぞじやか ごはん スパイシー炒め ボン酢和え くだもの エネルギー 611Kcal 食塩相当量 1.7g	4月24日(水) 豆腐ステーキクリームソース ごはん さつまいもマッシュ 酢味噌和え ケチャップ炒め エネルギー 610Kcal 食塩相当量 1.8g	4月25日(木) 厚揚げごまケチャップソース だけのごはん 塩キャベツ 中華和え フルーティー缶 エネルギー 612Kcal 食塩相当量 1.7g	4月26日(金) ちくわと鶏の揚げ煮 ごはん ピリ辛味噌煮 中華和え カレーポテサラ エネルギー 622Kcal 食塩相当量 1.8g
☺ 活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				
鶏のから揚げ エネルギー 771Kcal 食塩相当量 2.8g	魚の照り焼き エネルギー 765Kcal 食塩相当量 2.8g	塩たまご エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.8g	鯖から揚げ エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.9g	スクランブルエッグ エネルギー 766Kcal 食塩相当量 2.8g

栄養メモ

※春が旬を迎える食材※

野菜には、体のデトックス(解毒・浄化)する効果がある食材がたくさん☺

- 新キャベツ 胃腸の保護
- 新たまねぎ 血液サラサラ効果
- アスパラ 抗酸化作用(からだをサビつかせない効果)
- たけのこ 食物繊維が豊富で便秘の改善にも◎



旬の野菜を使用したメニューをご用意いたしました！ぜひご利用ください(´▽`)/



食の安心・安全五つ星店

ウエルフェア 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