

カネヨのはつらつベジ弁当メニュー



いつもご利用いただきありがとうございます🍁
 だんだんと日が落ちるのが早くなり、秋らしさを感じ始めましたね。秋といえば食欲の秋!(!)
 秋は旬の美味しい食材が豊富🍂素材の味を活かした食事を心がけていますね♪
 カネヨのはつらつベジ弁当で「美味しく塩分控えめ」しませんか?

第1週	
10月1日(木)	10月2日(金)
鶏のアーモンド焼き ごはん 生巻煮 わかめサラダ お月見ドーナツ	麻婆豆腐 ごはん トマトソース和え からし和え にんじんきんぴら
エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.9g
🍷 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。	
魚の塩焼き エネルギー 748Kcal 食塩相当量 2.9g	魚の味噌煮 エネルギー 754Kcal 食塩相当量 2.9g

第3週				
10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)
のりチーズオムレツ ごはん ごま酢あえ 塩昆布炒め 佃煮	塩麹から揚げ ごはん カレーマヨあえ 味噌煮 ピーナツ和え	おからキッシュ ごはん わさび和え ナムル トマト煮	厚揚げと野菜の味噌炒め ごはん しいり たぬきサラダ ゼリー	車麩菜ごもり ごはん 中華あえ レモンバター炒め のり酢あえ
エネルギー 625Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 619Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 614Kcal 食塩相当量 1.9g
🍷 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
ウインナー エネルギー 748Kcal 食塩相当量 2.9g	魚のピリ辛焼き エネルギー 750Kcal 食塩相当量 2.8g	卵炒め エネルギー 717Kcal 食塩相当量 3.0g	塩たまご エネルギー 721Kcal 食塩相当量 2.8g	魚のカレー焼き エネルギー 733Kcal 食塩相当量 2.9g

第5週				
10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)
生巻炒め ごはん 切り干し大根煮 ネバネバサラダ 柚子胡椒あえ	ヘルシーつくね ごはん ポテサラ おから和え くだもの	照り焼きチキン ごはん トマト煮 のりマヨ和え 味噌きんぴら	筑前煮 ごはん ひじき煮 春雨酢の物 にんじんサラダ	ポテトオムレツ キャロットライス クリーム煮 マリネ かぼちゃもち
エネルギー 616Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 616Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 621Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 624Kcal 食塩相当量 1.9g
🍷 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
揚げ餃子 エネルギー 735Kcal 食塩相当量 2.9g	煮魚 エネルギー 740Kcal 食塩相当量 2.9g	スクランブルエッグ エネルギー 730Kcal 食塩相当量 2.9g	鶏のから揚げ エネルギー 740Kcal 食塩相当量 2.9g	春巻 エネルギー 735Kcal 食塩相当量 2.9g

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。	
主食用	1食あたり栄養価	主食用	1食あたり栄養価
ごはん普通 200g ごはん小盛 160g 普通 ¥450	エネルギー 650Kcal 食塩相当量 2.0g 小盛 ¥420	ごはん 240g ¥500	エネルギー 800Kcal 食塩相当量 3.0g

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				
10月5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)
塩卵とじ ごはん なめ茸和え コーンソテー 春雨和え物	ちくわと野菜のソース炒め ごはん しモン和え 大学いも 煮びたし	タンロークチン ごはん 野菜炒め こんにゃく田楽 なます	鮭の卵とじ ごはん ゴマドレサラダ わかめ炒め 蒸しパン	肉じゃが ごはん コールスローサラダ 生巻あえ くだもの
エネルギー 615Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 617Kcal 食塩相当量 2.0g
🍷 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
ぎょうざ エネルギー 755Kcal 食塩相当量 2.8g	魚の干り煮 エネルギー 759Kcal 食塩相当量 2.9g	目玉焼き エネルギー 745Kcal 食塩相当量 2.8g	魚のマヨ焼き エネルギー 751Kcal 食塩相当量 2.9g	魚フライ エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.8g

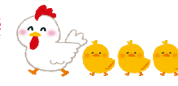
第4週				
10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)
チャブチ ごはん ボン酢和え ひじきサラダ ごま味噌煮	ぎせい豆腐 ごはん コンソメ煮 たくあん和え チリソース和え	鶏のピザ風焼き ごはん ひじき豆 ピリ辛あえ 塩きんぴら	お好み厚揚げ ごはん こんにゃく煮 やみつきもやし アーモンドサラダ	かに玉 ごはん ごまマヨサラダ ひじきマリネ 高野豆腐から揚げ
エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 613Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 622Kcal 食塩相当量 1.9g
🍷 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
しょうまい エネルギー 747Kcal 食塩相当量 2.8g	魚の甘味噌焼き エネルギー 745Kcal 食塩相当量 2.8g	味付け卵 エネルギー 737Kcal 食塩相当量 2.8g	塩麹やきそば エネルギー 741Kcal 食塩相当量 2.9g	鮭フライ エネルギー 751Kcal 食塩相当量 2.8g

栄養メモ

ひながかえるのに必要な栄養素が凝縮されている...



「鶏卵」の栄養



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

- * 卵黄に含むレシチンは老化&コレステロール値を抑制
- † 免疫力を高めるビタミンAや新陳代謝を活発にするビタミンB群 など

鶏卵にビタミンC、食物繊維を補うのが理想的
 ☑ 野菜類、いも類、のりと組み合わせるのがオススメです。



カネヨ福祉株式会社