

# カネヨのはつらつベジ弁当メニュー

こんにちは\*ウェルフェアカネヨです◎  
暑い日が続いていますかみなさん体調をくずしていませんか？  
これから夏本番！！

夏野菜を食べて夏バテを防止しましょう(▽)/

第1週				
		7月1日(木)	7月2日(金)	
	トマトハンバーグ		豆腐ナゲット	
	わかめごはん	ごはん	魚の梅醤油焼き	きんぴら
	目玉焼き	昆布酢あえ	マスタードサラダ	ソウダゼリー
	エネルギー 621kcal	エネルギー 611kcal	食塩相当量 2.0g	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。			
	えびフライ	オムレツ		
	エネルギー 739kcal	エネルギー 742kcal	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.9g

第3週				
7月12日(月)	7月13日(火)	7月14日(水)	7月15日(木)	7月16日(金)
野菜コロッケ	甘酢つくね	とり天	えびとじのおやき	夏野菜麻婆
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
卵とし	塩ゆでたまご	洋風卵焼き	魚の塩焼き	野菜かき揚げ
切り干し味噌煮	粉ふきいも	高野豆腐煮	きんぴら	なめ茸あえ
のり和え	ごま和え	クールスローサラダ	酢味噌あえ	酢の物
グリーンサラダ	カレー煮	生姜あえ	やみつきキャベツ	中華炒め
エネルギー 615kcal	エネルギー 619kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 609kcal	エネルギー 611kcal
食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.0g	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。				
焼きようざ	魚フライ	魚の塩焼き	たまご焼き	揚ぎようざ
エネルギー 748kcal	エネルギー 750kcal	エネルギー 750kcal	エネルギー 735kcal	エネルギー 750kcal
食塩相当量 2.9g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.9g

第5週				
7月26日(月)	7月27日(火)	7月28日(水)	7月29日(木)	7月30日(金)
のり弁	ミートソースオムレツ	豆腐チャンフルー	豚の生姜炒め	チキンカツ
魚フライ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
きんぴら	ウインナー	鶏の照り焼き	バターコーン	焼うどん
かまぼこ	なます	カレーパスタ	ピリ辛味噌煮	のりあえ
漬物	バジルあえ	パタポンあえ	ごま和え	ナムル
	野菜天	アーモンドサラダ	野菜ゼリー	ひじき煮
エネルギー 610kcal	エネルギー 608kcal	エネルギー 605kcal	エネルギー 628kcal	エネルギー 623kcal
食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	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。				
ゆで卵	クリームコロッケ	春巻き	魚フライ	ゆでたまご
エネルギー 720kcal	エネルギー 756kcal	エネルギー 755kcal	エネルギー 776kcal	エネルギー 755kcal
食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.0g

## 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				
7月5日(月)	7月6日(火)	7月7日(水)	7月8日(木)	7月9日(金)
豚焼き肉	カレーから揚げ	かに玉	みぞけチャップ炒め	巣ごもりグラタン
ごはん	ごはん	ごはん	七ツちらし	ごはん
スパサラ	チーズ焼き	春巻き	どうめん衣コロッケ	白身フライ
フルーツ缶	ごま酢あえ	しいし	梅和え	春雨サラダ
漬物	ドレッシングあえ	レモンあえ	やみつきもやし	おかか和え
	塩煮	田楽	フルーツ寒天	きなご高野
エネルギー 620kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 610kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 615kcal
食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	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。				
目玉焼き	味付たまご	魚の味噌漬焼	煮魚	しょうまい
エネルギー 755kcal	エネルギー 758kcal	エネルギー 756kcal	エネルギー 749kcal	エネルギー 744kcal
食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.9g

第4週				
7月19日(月)	7月20日(火)	7月21日(水)		
タンディーちくわ	チャプチェ	鮭バーグ		
ごはん	ごはん	ごはん		
えびシューマイ	一口どんかつ	揚げぎょうざ		
ごま生姜あえ	アーモンド炒め	蒸野菜		
ペペロン切り干し	お浸し	マリネ		
わかめサラダ	しそ風味サラダ	ごまドレサラダ		
エネルギー 608kcal	エネルギー 619kcal	エネルギー 622kcal		
食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	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。				
オムレツ	塩ゆでたまご	魚の塩焼き		
エネルギー 743kcal	エネルギー 758kcal	エネルギー 746kcal		
食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.0g		



## 新メニューのご紹介

**5日焼き肉弁当、26日のり弁が登場！！！！**  
夏は食欲が低下する時期です。  
焼き肉(豚肉)でたんぱく質&疲労回復ビタミンB1を♪

のり弁で食欲UP♪

きゅうり・ピーマン・とうもろこし・かぼちゃ・トマト・なす  
など夏を代表する野菜と一緒にいかがですか(▽)/



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

カネヨ福祉株式会社