

# カネヨのはつらつベジ弁当メニュー

こんにちはは☺ウェルフェアカネヨです。  
 まだまだ暑い日が続いていますが、皆さま体調を崩していませんか！？  
 秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです。

夏場の疲れをとる働き、冬に備えた体づくりに役立つ食材を積極的に取り入れたお弁当をお楽しみに♪

第1週				
9月1日(水)	9月2日(木)	9月3日(金)		
豆腐の五目揚げ	松ぼっくり揚げ	つくね焼		
ごはん	バターきのこごはん	ごはん		
カレー塩そば	ピリ辛たまご	ラザニア風		
蒸し野菜	韓国風あえ	春雨サラダ		
さつまいもとりんごサラダ	しらたきパスタ風	白だし漬け		
ごま和え	ぶどうゼリー	大学まめ		
エネルギー 613kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 612kcal 食塩相当量 2.0g	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。				
魚バター醤油焼	ぎょうざ	えびしゅうまい		
エネルギー 739kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 741kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 738kcal 食塩相当量 2.9g		

第3週				
9月13日(月)	9月14日(火)	9月15日(水)	9月16日(木)	9月17日(金)
鯖の麻婆あん	チキン南蛮	ひき肉フリコギ	かに玉(甘酢あん)	鶏の味噌焼き
ごはん	ごはん	ごはん	炊きこみチャーハン	ごはん
カレーマヨあえ	コンとウインナーさつ煮	パン粉焼き	肉シューマイ	コロコロ天ぷら
みかん酢あえ	サラダ茶巾	ひじきのカラフル炒め	しいし	なめ茸あえ
ごまサラダ	おかかあえ	なます	レモンあえ	酢の物
高野豆腐煮	梅サラダ	くだもの	コーンかき揚げ	中華炒め
エネルギー 623kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 618kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 623kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 607kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 615kcal 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。				
目玉焼	魚の蒸焼	塩生姜たまご	魚フライ	チーズオムレツ
エネルギー 745kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 735kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 730kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 745kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 748kcal 食塩相当量 2.8g

第5週					
9月27日(月)	9月28日(火)	9月29日(水)	9月30日(木)		
厚揚げ野菜あん	手作りさつみ揚げ	鶏のオレンジ照り焼き	カレーグラタン		
ごはん	ごはん	ごはん	キャロットライス		
屋台風焼きそば	みぞスクランブルエッグ	生姜あえ	一口とんかつ		
チーズポテト	ナッツサラダ	自家製厚揚げ	蒸し野菜		
わかめ酢の物	お浸し	トマトパスタ	マリネ		
なめ茸あえ	しそ風味サラダ	パンサンスー	ごまだしサラダ		
エネルギー 608kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 619kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 620kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 625kcal 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。					
魚の塩焼	鶏野菜炒め	カレーニエール	味噌漬たまご		
エネルギー 722kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 746kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 742kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 736kcal 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。	
主食量	1食あたり消費カロリー	主食量	1食あたり消費カロリー
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作りお届けします♪



第2週				
9月6日(月)	9月7日(火)	9月8日(水)	9月9日(木)	9月10日(金)
フチフチ白黒ごま焼き	手作り千ネンナゲツ	高野豆腐のマヨからめ	宝袋煮	おからグラタン
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
トマト卵焼き	生姜味噌煮	酢の物	コンソメカレーたまご	コロヶ
わかび和え	おろしあえ	ごま炒め	ペペロン切干し	塩きんぴら
のり酢あえ	きのこサラダ	しらたきサラダ	マリネ	揚げ豚サラダ
ポパイサラダ	くだもの	にんじん蒸しパン	マセドアンサラダ	磯あえ
エネルギー 619kcal 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 618kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 619kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 615kcal 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。				
豚野菜炒め	かにかま卵焼	鶏のから揚げ	エビフライ	魚のカレー揚げ
エネルギー 745kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 730kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 750kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 729kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 740kcal 食塩相当量 3.0g

第4週				
9月20日(月)	9月21日(火)	9月22日(水)	9月23日(木)	9月24日(金)
	フライの卵あん	鶏ののし焼き		ちくわのりチーズ焼
	ごはん	ごはん		ごはん
	ペペロンマカロニ	ゆかりたまご		カリカリ揚げ
	たぬきあえ	ごまあえ		ごま生姜あえ
	磯まヨあえ	焼きコロヶ		切干煮物
	揚げ高野ケチャップあえ	浅漬け		花野菜サラダ
	エネルギー 619kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 621kcal 食塩相当量 1.9g		エネルギー 606kcal 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。				
	かにシューマイ	魚の味噌煮		ハムエッグ
	エネルギー 730kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 745kcal 食塩相当量 3.0g		エネルギー 736kcal 食塩相当量 3.0g

## 栄養メモ



「食欲の秋」という言葉があるように、秋は食べ物がおいしい季節です♪

上手に取り入れ秋の味覚を楽しみましょう☺

食材を組み合わせることによって一層力を発揮👏

～ 秋の食材×相性のよい食材 ～

【さつまいも×緑黄色野菜】  
 ビタミンC、E、β-カロテンの2大抗酸化ビタミンがそろいます。  
 ★さつまいもと野菜たっぷり豚汁、炊き込みごはん など★  
 【きのこ類×小魚・乳製品・大豆製品・海藻類】  
 きのこ類に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。  
 ★きのこグラタン、ひじき煮 など★

食の安心・安全五つ星店

ウェルフェア カネヨ

糸魚川市大字田島12-0

☎ 025-562-3293

FAX 025-555-7082

カネヨ福祉株式会社