

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！
 新しい年度になり、もうすぐ1ヶ月がたとうとしています。
 みなさんどうお過ごしですか？環境の変化で疲れがたまってないでしょうか…
 野菜たっぷり、塩分控えめのお弁当で、からだところの健康をサポートいたします！

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
 カネヨ福祉株式会社



第1週			
5月1日(水)	5月2日(木)	5月3日(金)	
アジフライ	鶏の塩わさび焼き		
ごはん	ごはん		
マカロニサラダ	オイマヨサラダ		
ピリ辛煮	生姜ナムル		
ゆかり粉ふき	たくあんきんぴら		
リンゴゼリー	トマト煮		
エネルギー 620cal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 621cal 食塩相当量 1.10g		
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。			
餃子	かぼちゃコロッケ		
エネルギー 755cal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 756cal 食塩相当量 3.1g		

第3週				
5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)
アジのしもん焼き	チキンのたまねぎソース	牛肉コロッケ	チャプチェ風	ささみしそカツ
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
オクラごまマヨサラダ	スパイシーサラダ	シーザーサラダ	厚揚げすき焼き煮	チンゲン菜ナムル
揚げ餃子	なすとほろ煮	ツナマリネ	ゆずぼんあえ	大豆ひじき煮
根菜きんぴら	白菜中華煮	マスタードあえ	十ボリタンマカロニ	アスパラベーコン
牛乳かんとん	シャキシャキサラダ	肉みそ卵焼き	みたらしだんご	くだもの
エネルギー 620Kcal 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 625Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 620Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 624Kcal 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。				
鶏のから揚げ	シシャモフライ	ハムカツ	春巻き	煮たまご
エネルギー 763kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 768kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 776kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 749cal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 760Kcal 食塩相当量 2.8g

第5週				
5月27日(月)	5月28日(火)	5月29日(水)	5月30日(木)	5月31日(金)
豚の生姜焼き	サバの塩カレー焼き	一口味噌カツ	アジの柚子ポン焼き	照り焼きチキン
ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん
キャベツコールスロー	エビのマリネ	マスタードソーセージ炒め	ひじきの佃煮	れんこん味噌金平
大豆トマト煮	きくらげ味噌炒め	豆乳クリーム煮	わかめサラダ	磯マヨ和え
ピーマン南蛮漬け	コンソメガーリック焼き	塩きんぴら	和風ツナパスタ	ゆかり和え
コーヒゼリー	たくあんあえ	ピリ辛もやし	一口大福	三色ナムル
エネルギー 623Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 608Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 610Kcal 食塩相当量 2.1g	エネルギー 611Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 611Kcal 食塩相当量 1.8g
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
ミートコロッケ	エビフライ	肉シューマイ	メンチカツ	目玉焼き
エネルギー 756kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 736kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 730kcal 食塩相当量 3.1g	エネルギー 758Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 730Kcal 食塩相当量 3.1g

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 ¥500	小盛 ¥470	¥550	

カネヨのお弁当の特徴は…

低カロリーー 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					
5月6日(月)	5月7日(火)	5月8日(水)	5月9日(木)	5月10日(金)	
振替休日	鶏のから揚げ	テミグラスハンバーグ	サバの味噌煮	厚揚げのカレーソテー	
	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	中華ナムル	塩昆布あえ	千切りポテトサラダ	中華サラダ	
	芋煮	ピーナツ和え	わさび和え	白菜のクリーム煮	
	のり和え	ポトフ風	コーンサラダ	うめサラダ	
	春雨サラダ	フライドポテト	切干焼きそば	れんこんガーリック炒め	
	エネルギー 615Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 620Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 622Kcal 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。				
	白身魚フライ	カニクリームコロッケ	揚げシューマイ	目玉焼き	
	エネルギー 750Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 751Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 759Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 744Kcal 食塩相当量 2.9g	

第4週				
5月20日(月)	5月21日(火)	5月22日(水)	5月23日(木)	5月24日(金)
サバの香味焼き	カレーコロッケ	油淋鶏風	白身魚フライ	豚野菜炒め
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
れんこんひじき煮	じゃがいもとほろ煮	梅おかかあえ	サルサ風サラダ	ポトフ風
のりナムル	バター醤油あえ	うま塩サラダ	和風コールスロー	ゆかり切干大根
海藻サラダ	オイマヨ和え	れんこんきんぴら	塩昆布あえ	しばマヨサラダ
甘辛鶏だいこん	春巻き	フロッコリー卵炒め	ぶどうゼリー	抹茶蒸しケーキ
エネルギー 609Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 608Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 625Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 621Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 621Kcal 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。				
イカ野菜カツ	ウインナー	アジフライ	豚玉ねぎ串カツ	チキンナゲット
エネルギー 750kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 736kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 764kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 761kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 755kcal 食塩相当量 3.0g

栄養コラム
「ファイトケミカルって??」
 ファイトケミカルとは、植物が作る「色・味・香り・苦味」などの成分のことです。身体の中で**抗酸化作用**・**免疫力向上**などに関わり様々な働きをしており、第7の栄養素として注目されています。
抗酸化作用とは…体内で増えすぎた活性酸素を分解する作用のこと。活性酸素が増えすぎると分解が間に合わなくなり「**動脈硬化**・**がん**・**免疫機能の低下**」の原因になります。
「抗酸化作用のあるファイトケミカルを摂ろう！」
 ○ポリフェノール…ブルーベリー、ぶどう、大豆、緑茶、紅茶、玉ねぎ、フロッコリー
 ○カロテノイド…人参、かぼちゃ、かんきつ類(みかん)、トマト、ほうれん草、フロッコリー
 ○イオウ化合物…大根、わさび、玉ねぎ、ねぎ、ニラ
 ○その他…βグルカン(食物繊維):きのこ類、フコダイン(食物繊維):昆布、わかめ、もずく
バランスの良い食事の中にファイトケミカルを含む食品を取り入れ、免疫力を高めていきましょう!