

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◎
 いよいよ夏本番。暑い日が続くど「疲れが抜けない」「食欲がわかない」など
 感じる方も多いのではないのでしょうか? 暑さはまだまだ続きます。
 カネヨのはつらつベジ弁当で美味しく健康づくりをしませんか!

第1週	
8月1日(木)	8月2日(金)
ハムカツ	むね肉のみと生姜焼き
ごはん	ごはん
青菜炒め	もやしの昆布和え
ひじきほうれん草のごまマヨ	切干ナムル
マスタードマリネ	うましお煮
こふさひも	マーボー高野豆腐
エネルギー 614Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 618Kcal 食塩相当量 1.9g
ウインナー	春巻き
エネルギー 739Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 720Kcal 食塩相当量 2.9g

第3週				
8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)
振替休日	当社では10日～18日の期間をお盆休みとさせていただきます。 ご迷惑をおかけしますが、ご了承のほどよろしくお願い致します。			
山の日				
お盆休み 				

第5週				
8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)
チキンステーキ	カレーから揚げ	アジフライ	ポークフィロギ	ソースハンバーグ
ごはん	炊き込みピラフ	ごはん	ごはん	ごはん
ごま生姜和え	トマトオムレツ	ソーセージの炒め物	ミネラルサラダ	酢の物
フロッコーバター炒め	ひじき煮	オクラサラダ	大豆のトマト煮	味玉
たけのこの土佐煮	おかか和え	チョレギ風サラダ	アスパラのレモンソテー	スッキーニのごまマヨ炒め
大根甘辛煮	オーロラサラダ	コーヒーゼリー	カワラワケカレーマリネ	水ようかん
エネルギー 618Kcal 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 623Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 620Kcal 食塩相当量 2.1g	エネルギー 613Kcal 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	肉団子	揚げ餃子	えびシューマイ	コロッケ
エネルギー 722Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 736Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 733Kcal 食塩相当量 3.1g	エネルギー 731Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 735Kcal 食塩相当量 2.8g

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品ア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	エネルギー 450Kcal	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♪

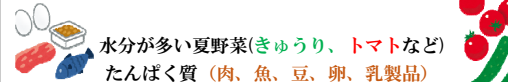


第2週				
8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)
ほうれん草とチーズのオムレツ	和風から揚げ	オイスターマヨチキン	チンジャオロース	イカ千切り
ごはん	ごはん	なめたけご飯	ごはん	ごはん
カレーマヨあえ	コーンサラダ	枝豆サラダ	ピーナツあえ	おかか煮
ミネラルサラダ	豆苗の和え	キャベツの塩昆布あえ	厚揚げのすき焼き煮	ほうれん草のからし和え
れんこんさんぴら	大豆の煮もの	レモン和え	春巻き	ソース焼きそば
あじどうがし	和風コールスロー	チョコス	スパイシー炒め	白菜ナムル
エネルギー 625Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 619Kcal 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 610Kcal 食塩相当量 1.10g	エネルギー 611Kcal 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。				
かぼちゃコロッケ	目玉焼き	アジ味噌漬け焼き	豚たまねぎ串カツ	揚げしゅうまい
エネルギー 731Kcal 食塩相当量 2.7g	エネルギー 755Kcal 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 741kcal 食塩相当量 3.1g	エネルギー 738kcal 食塩相当量 2.8g

第4週				
8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)
ホイコーロー	ピザ風チキン	厚揚げのケチャップ炒め	アジの竜田揚げ	肉野菜炒め
ゆかりごはん	ごはん	ごはん	ごはん	茶飯
カレーポテトサラダ	厚揚げの煮物	大根ポトフ	肉じゃが風	ナポリタン
たぬき和え	ひじきツナ佃煮	ピーマン春雨	れんこんのカレー炒め	フレンチサラダ
磯マヨ和え	胡麻サラダ	トマトパスタ	ピーナツ和え	中華炒め
みたらし団子	胡麻サラダ	梅酢和え	黒糖蒸しパン	紅白なます
エネルギー 608kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 614kcal 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 605kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 611kcal 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。				
餃子	ハムカツ	魚の香味焼き	メンチカツ	魚の塩焼き
エネルギー 723Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 750Kcal 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 711Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 740Kcal 食塩相当量 3.0g

栄養メモ 夏バテを防ぐ食習慣について!

夏は暑さで疲れやすく、汗でミネラルを失いがちな体はたっぷりの栄養が必要です!!



水分が多い夏野菜(きゅうり、トマトなど)

たんぱく質(肉、魚、豆、卵、乳製品)

ビタミンB1(豚肉、うなぎ)

ビタミンB1の摂取を高めるアリシン(たまねぎ、にんにく、ねぎ)

ビタミンC

などを積極的に摂り入れることで夏バテ対策になりますよ!!



食の安心・安全五つ星店

ウェルフェア カネヨ

永倉川市大字田海12-1

☎ 025-562-3294

FAX 025-555-7063

カネヨ福祉株式会社