

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!!
 秋にない過ごしやすいい日が増えてきましたね+
 食欲の秋*スポーツの秋*読書の秋 などなど...みなさんはどんな秋を過ごしますか?
 今月も秋の食材たっぷりのお弁当をお届けします()/♪



第1週				
	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)
	八宝菜	鯖千リソース	チキンソテー りんごソース	魚のムニエル
	ごはん	栗ごはん	ごはん	ごはん
	お好み焼き	肉団子	カレー炒め	ザーサイパスタ
	黒ごまあえ	生姜あえ	ナムル	蒸し野菜
	マッシュポテト	ペペロンきんぴら	おかかあえ	コールスローサラダ
コチュミ炒め	春雨中華あえ	レモンマヨあえ	ごまあえ	
エネルギー 611kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 609kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 621kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 617kcal 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。				
ガーリック照焼	甘い卵焼き	春巻き	梅しそカツ	
エネルギー 748kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 722kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 730kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 749kcal 食塩相当量 2.9g	

第3週					
	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)
	麻婆たまご	アジフライ きのこあん	チキンピカタ	ハンバーグ ハヤシソース	
	鮭の混ぜごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	揚げじゃが千切ソース	ウインナー	メンマ炒め	ひじき豆	
	めかぶ酢あえ	わかめサラダ	パンフキンサラダ	磯あえ	
	ひじきごま佃煮	うどんナポリタン	塩昆布あえ	イタリアンサラダ	
チーズマカロニ	杏仁ゼリー	梅酢あえ	中華ポテト		
エネルギー 619kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 621kcal 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 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。					
焼きぎょうざ	豚焼き肉	ちくわ天	エビフライ		
エネルギー 740kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 759kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 730kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 750kcal 食塩相当量 2.8g		

第5週				
	10月28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)
	鶏のスタミナ塩炒め	和風ミートローフ	千ジャオソース	五目厚焼き玉子
	ごはん	枝豆の炊き込みごはん	ごはん	ごはん
	バジル和え	ミニアメリカンドッグ	揚げ餃子	大根のべっこう煮
	青梗菜のカレーマヨ炒め	ピーナッツ和え	しいしい	シーザーサラダ
	ねばねば和え	キムタク和え	ビタミンサラダ	野菜の中華あん
ひじき胡麻煮	カレーきんぴら	カフェオレゼリー	くだもの	
エネルギー 619kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 617kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 621kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 624kcal 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。				
コロッケ	焼売	うずらの卵フライ	ベーコンソテー	
エネルギー 741kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 752kcal 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 734kcal 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 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7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)
白身フライ ごまだれ	カレーコロッケ	酢鶏	ハムカツ トマトソース	豚野菜炒め
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ゆかりごはん
ゆかり和え	オイマヨサラダ	バジルサラダ	ゆかりあえ	中華くらげあえ
味噌カレー炒め	大学まめ	炒めなます	韓国のりサラダ	麩の煮物
きのこミックス	麦サラダ	塩焼きそば	スパイシーサラダ	カレーマリネ
ひじきと大豆煮	くだもの	ごまあえ	ブルーベリー蒸しパン	さつまいもケーキ
エネルギー 609kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 615kcal 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 618kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 628kcal 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。				
鯖の味噌煮	たまごのフライ	白身魚のねぎ塩たれ	いわしのハヤシソース	かき揚げ
エネルギー 722kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 736kcal 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 2.9g	エネルギー 765kcal 食塩相当量 2.8g

第4週				
10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)
鱈の甘酢あんかけ	マッシュポテトグラタン	回鍋肉	おからキッシュ	鶏から揚げ 薬味ポン酢
ごはん	ごはん	ごはん	ケチャップライス	ごはん
たらこパスタ	たまごのカレー炒め	花野菜サラダ	クリーム煮	野菜ちくわ
たまきあえ	中華コールスロー	揚げれんこんサラダ	きのこマリネ	塩ナムル
中華マヨあえ		わかめ酢の物	蒸し野菜サラダ	切り干しトマト煮
洋風粉ふき	ピーチーズリー	コチュマヨ炒め	スイートパンフキン	タルタルサラダ
エネルギー 619kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 617kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 621kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 624kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 628kcal 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	豚生姜焼	かにかまフライ	ミートボール	鱈のカレー焼
エネルギー 741kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 752kcal 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 734kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 758kcal 食塩相当量 3.0g

栄養メモ 管理栄養士 カネ子より



10月のおすすめメニューのご紹介

★目の愛護デーにちなんで、ブルーベリー蒸しパンにしましたよ 10/10
 10/10の文字を横にしてみてくださいー→
 まゆ毛と目の形に似ていませんか??(笑)

皆さん~ カネヨのベジ弁当を食べて
 目の疲れをとったり、食欲の秋 もいもり食べてファイトー発!

★10/13はさつまいもの日なんですよ!
 江戸時代焼き芋屋さんが「栗(九里)より(四里)うまい十三里」
 というキャッチフレーズで焼き芋を売り出したこと、
 旬の10月を組み合わせさせていただきました。
 不足しがちな食物繊維やビタミンCの補給も
 期待できますよ♪



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

