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(´▽`)/
2024年もあとわずかですね・・・！！
みなさん今年はどんな1年でしたか☺？
12月も健康つくりのお役に立てるお弁当をお届け致します♪♪

第1週				
12月2日(月)	12月3日(火)	12月4日(水)	12月5日(木)	12月6日(金)
メンチカツ	魚の西京焼き	五目卵焼き	鶏肉のピリ辛照り焼き	魚の七味焼き
ごはん	ごはん	和風コーンごはん	ごはん	ごはん
切干焼きそば	人参しりしり	高野豆腐煮	ガパオ炒め	ガーリック醤油炒め
梅あえ	海藻サラダ	カレーポテサラ	かにかまサラダ	梅おかか和え
マカロニサラダ	ピーナッツ和え	バンサンスー	マリネ	かぼちゃサラダ
やみつき中華和え	杏仁デザート	花野菜サラダ	ココナッツ蒸しパン	そぼろ煮
エネルギー 609kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 622kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 619kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 617cal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 620cal 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	かぼちゃコロッケ	焼き餃子	イカ野菜カツ	ウインナー
エネルギー 757kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 750kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 759kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 741cal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 731cal 食塩相当量 3.0g

第3週				
12月16日(月)	12月17日(火)	12月18日(水)	12月19日(木)	12月20日(金)
プルコギ	魚のねぎポン焼き	味噌マヨチキン	サバの梅肉焼き	鶏ののし焼き
ごはん	ごはん	ごはん	ひじきごはん	ごはん
コンソメ煮	青菜の煮浸し	ピリ辛こんにゃく	ブロッコリーサラダ	れんこんきんぴら
マスタード和え	ペペロン切り干し	塩きんぴら	野菜かき揚げ	チリソース炒め
コーンサラダ	塩昆布和え	ピーナッツ和え	和風あえ	たくあん和え
のり塩ポテト	りんごケーキ	春雨の辛子マヨサラダ	カフェオレゼリー	かぼちゃのいとこ煮
エネルギー 629kcal 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 620kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 628kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 619kcal 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。				
カニクリームコロッケ	豚焼き肉	豚たまねぎ串カツ	ミートコロッケ	から揚げ
エネルギー 758kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 738kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 739kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 766kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 756kcal 食塩相当量 3.0g

第5週
12月28日(土)～1月5日(日)年末年始休業のため お弁当の製造はお休みさせていただきます。 本年もカネヨのはつらつベジ弁当をご利用いただき ありがとうございました。 来年も皆様の健康をお守りできるよう精進して参ります。 2025年もどうぞよろしくお願いいたします。

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				
12月9日(月)	12月10日(火)	12月11日(水)	12月12日(木)	12月13日(金)
ミートコロッケ	ハニーマスタードチキン	ホイコーロー	ヤンニョムチキン	魚のカレーチーズ焼き
ごはん	バターライス	ごはん	ごはん	ごはん
ナポリタン	大豆のトマト煮	春巻き	チャプチェ	切干大根の煮物
れんこん金平	コールスローサラダ	ポン酢和え	三色ナムル	洋風炒め
ごまマヨサラダ	磯あえ	柚子胡椒和え	韓国風のりあえ	彩り和え
大根なます	牛乳寒天	中華ポテト	チーズ蒸しパン	さつまいもサラダ
エネルギー 621kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 621kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 627kcal 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 619kcal 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。				
肉団子	鯖の味噌焼き	ちくわ磯辺揚げ	煮たまご	肉シューマイ
エネルギー 753kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 741kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 758kcal 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 744kcal 食塩相当量 2.8g

第4週				
12月23日(月)	12月24日(火)クリスマス	12月25日(水)	12月26日(木)	12月27日(金)
魚の南部焼き	デミグラスハンバーグ	豚肉の柳川風	チキン南蛮	スパニッシュオムレツ
ごはん	炊き込みピラフ	ごはん	ごはん	ごはん
甘辛大豆	ポテトサラダ	キムチしょうが和え	春雨炒め	厚揚げのすき焼き煮
クリームパスタ	グリーンサラダ	里芋そぼろ煮	甘酢和え	わさびマヨあえ
ごまひじきサラダ	和風きのこパスタ	ごま和え	和風サラダ	カレーマリネ
ほうれん草ソテー	ココアケーキ	ゆかり和え	ラッシー風ゼリー	ひじきの炒り煮
エネルギー 623kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 632kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 613kcal 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 610kcal 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。		
カレーコロッケ	エビフライ	チキンナゲット	一口とんかつ	ハムカツ
エネルギー 735kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 740kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 750kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 751kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 765kcal 食塩相当量 2.9g

～ 12月のおすすめメニュー!! ～

12月24日はクリスマス献立です☆
みなさんのクリスマスの定番料理は何ですか？？
カネヨ流にアレンジした特別メニューで少しでもクリスマスを
感じていただけると嬉しいです☺☺☺
雪も降り始め、気温も下がっていく季節になりました。
栄養満点の旬の食材を食べて寒い冬を乗り越えてください！
今年1年の締めにカネヨのベジ弁当をぜひお試しください♪♪

安心安全

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