

カネヨのはつらつベジ弁当メニュー



新しい年、2025年が始まりました。今年は、巳年です✦
 2025年は60年に一度巡ってくる「乙巳(きのとみ)」の年で、**努力を重ねて物事を安定させる年**とされています。
 柔軟性と適応力を象徴する「乙」と再生と変化を意味する蛇を表す「巳」が組み合わせられています。
 カネヨのはつらつベジ弁当もみなさんの健康を考えながら新しいメニューを計画・考案し、
 おいしくて栄養たっぷりなお弁当作りに努力してまいります◎どうぞよろしくお願いいたします！！

お知らせ: 1月6日は、当方の都合により**弁当の製造業務を休みとさせていただきます**。よろしくお願いいたします。



1月のおすすめメニューのご紹介 ~ 免疫力アップメニュー ~

… 免疫力アップの食事のポイント …

・発酵食品で腸内環境を整える 1/9(木) 発酵食品メニュー

・たんぱく質を十分に摂る 1/17(金) たんぱく質強化メニュー

・体温を上げる 1/20(月) 大寒メニュー

・緑黄色野菜を積極的に摂る 1/27(月) 野菜たっぷりメニュー



1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金) たんぱく質
	揚げだし麻婆あん	肉団子たまごとし	はんぺん団子	きつね焼き
	ごはん	切干混ぜごはん	ごはん	ごはん
	ごまマヨあえ	マリネ	お浸しサラダ	サラダチキン
	ピリ辛炒め	マスタードマヨ炒め	蒸し野菜	水切りヨーグルトサラダ
	ねばねば和え	サルササラダ	バター醤油炒め	炒り卵和え
バター粉ふき	ひじきと豆腐煮込み	くだもの	グリーンサラダ	グリーンサラダ
エネルギー 614Kcal	エネルギー 617Kcal	エネルギー 610Kcal	エネルギー 621Kcal	エネルギー 621Kcal
食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g
活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				
	たまごフライ	ウインナーチーズ天	たまごやき	鯖の照焼
	エネルギー 754Kcal	エネルギー 748Kcal	エネルギー 738Kcal	エネルギー 778Kcal
	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.9g

1月27日(月) 緑黄色野菜	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
彩りキッシュ	鱈の甘酢あん	とんぺい焼き	チキンカツ	厚揚げと野菜の甘酢炒め
ピラフ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
トマト煮	しばマヨポテト	ドレッシング和え	高野煮	ミネラル和え
にんじんとクミンのサラダ	煮浸し	ひじきしご風味	和風マッシュ風	とんかつ
小松菜ソースパスタ	切干味噌煮	辛子マヨあえ	たくあん和え	洋風煮
かぼちゃドーナツ	ナッツあえ	切干なます	くだもの	切干サラダ
エネルギー 625Kcal	エネルギー 618Kcal	エネルギー 610Kcal	エネルギー 622Kcal	エネルギー 629Kcal
食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.0g
活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				
ベーコンソテー	鶏のピザ焼	コロッケ	たまご天	お好み焼き
エネルギー 741Kcal	エネルギー 761Kcal	エネルギー 752Kcal	エネルギー 750Kcal	エネルギー 758Kcal
食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.9g

はつらつベジ弁当 ~種類のご紹介~

はつらつベジ弁当 ~種類のご紹介~

ヘルシー弁当 / 定番!健康に配慮した野菜たっぷりヘルシー弁当		活力弁当 / 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。	
主食用量	1食あたり栄養価	主食用量	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々作りお届けします。

あけましておめでとうございます	1月7日(火) 正月お祝	1月8日(水)	1月9日(木) 発酵食品	1月10日(金)
	カレーコロッケ	えびと野菜の香味炒め	車麩味噌カツ	カレーバターオムレツ
	桜えびごはん	ごはん	生姜ごはん	ごはん
	紅白大根フレンチ	根菜マヨあえ	しらたききんぴら	切干エスニックサラダ
	高野豆腐雑煮風	ナポリタン焼きそば	塩こうじ漬け	ゆかりあえ
	スフシだて巻	わさび和え	納豆和え	春雨和え物
クリームチーズきんとん	ひじきのカレーとぼろ	甘酒ゼリー	マカロニペペロン	
エネルギー 624cal	エネルギー 611cal	エネルギー 615Kcal	エネルギー 618Kcal	エネルギー 618Kcal
食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.9g
活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				
	シューマイ	塩だれ焼肉	豚もやし炒め	メンチカツ
	エネルギー 757Kcal	エネルギー 769Kcal	エネルギー 760Kcal	エネルギー 754Kcal
	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.9g

1月20日(月) 大寒	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
おもちゃ入りグラタン	カレー肉じゃが	マヨ醤油炒め	しぞつくね	タンダーチキン
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
酒かす煮	目玉焼き	コーンサラダ	大根煮もの	ハムカツ
しょうがあえ	切干ナムル	高野煮	そばサラダ	レモンあえ
ガーリック鶏胸肉パスタ	浅漬	フルーツ酢あえ	揚げじゃが	和風コールスロー
シナモン高野	あんかけ炒め	卵焼き	中華くらげあえ	やみつきもやし
エネルギー 624Kcal	エネルギー 619Kcal	エネルギー 618Kcal	エネルギー 621Kcal	エネルギー 620Kcal
食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.9g
活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				
揚げ鶏	白身魚のパン粉焼	甘酢肉団子	鯖味噌煮	豚バラキャベツ蒸し
エネルギー 756Kcal	エネルギー 764Kcal	エネルギー 750Kcal	エネルギー 758Kcal	エネルギー 759Kcal
食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 3.0g



本年は1月7日(火)よりお弁当製造を開始いたします。

今年もよろしく
 お願いします



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