

カネヨのはつらつベジ弁当メニュー



2月は雪が降ることも多く1年中でもっとも寒い時期ですが、暦の上では春になります。まだまだ寒い日が続きますが、栄養バランスの良い食事で風邪対策をしていきましょう(▽)/

栄養メモ 冬になると「手足が冷えやすい」「なんだかだるい」などの不調を感じることはありませんか？

そんな方は腎臓が弱まっているサインかもしれません☺



東洋医学で冬は「腎」が弱まりやすい季節だと考えられています。

そんな時には腎を整える「黒い食べ物」がポイントです。

黒の色素に含む栄養素は冬の不調を整えるのに役かってくれる食材がたくさんあります！！

2月のおすすめメニューのご紹介 ～ 黒い食べ物を使用したメニュー ～

… 免疫力アップの食事のポイント …

【黒い食べ物を使用したメニュー】

- 6日 ナッツ献立…黒ごま、ナッツ
- 20日 海藻献立… ひじき、わかめ
- 25日 黒酢献立… 黒酢
- 27日 きのこと献立…きくらげ、きのこ



その他行事食 3日 節分献立

14日 バレンタイン 献立 になります！

楽しみにしててください♪♪



2月10日(月)	2月11日(火)	2月11日(火)	2月9日(水)	2月14日(月) バレンタイン
厚焼きたまご		えび豆腐千りノース	ジンジャーポーク	野菜コロッケ
ごはん		ごはん	ごはん	ピラフ
ゆかりあえ		クルトンサラダ	だしまき卵	蒸し野菜
桜えびあえ		だいこんマヨ和え	切り干し味噌煮	切り干し焼きそば
わかめサラダ		塩煮	もやしのか和え	カレー煮
ピリ辛煮		くだもの	グリーンサラダ	バレンタインチョコレートデザート
エネルギー 621cal 食塩相当量 2.0g		エネルギー 614cal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 619cal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 617Kcal 食塩相当量 1.9g
活力弁当は以下のみかずがプラス1品となります。				
ちくわ天		鶏の照り焼き	バター醤油パスタ	たらのムニエル
エネルギー 755kcal 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 747kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 755kcal 食塩相当量 2.9g

2月24日(月)	2月25日(火) 黒酢献立	2月26日(水)	2月27日(木) きのこと献立	2月28日(金)
	春雨と野菜の黒酢炒め	チキンカツ	きくらげと卵の炒め物	サムギョブサル
	ごはん	ごはん	ごはん	ピリ辛ごはん
	ごま生差あえ	アーモンドサラダ	もやしきのこあえ	はりはり漬け
	ペペロン切り干し	お浸し	きんぴら	春雨味噌煮
	和風サラダ	しそ風味サラダ	クルトンサラダ	マヨ和え
カレーマリネ	ひじき麻婆	くだもの	野菜天ぷら	
エネルギー 619kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 627kcal 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 619kcal 食塩相当量 2.0g	
活力弁当は以下のみかずがプラス1品となります。				
チーズオムレツ	明太はんぺん焼き	鮭の照り焼き	マカロニグラタン	
エネルギー 741kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 742kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 754kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 764kcal 食塩相当量 3.0g	

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々作りお届けします。



2月3日(月) 節分献立	2月4日(火)	2月5日(水)	2月6日(木) ナッツ献立	2月7日(金)
豆腐ハンバーグ	サンラータン風煮	お好み焼き風卵焼き	鶏のナッツ揚げ	豚肉と野菜のすき煮
節分ごはん	ごはん	ごはん	雑穀ごはん	ごはん
トマトオムレツ	高野豆腐フレンチ	ヨーグルトマヨサラダ	甘酢炒め	きのこパスタ
レモン和え	キャベツのピーナッツあえ	こんにゃくの味噌炒め	マカロニ梅マヨあえ	切り昆布あえ
こんにゃく田楽	マスタード炒め	タイ風サラダ	三色あえ	炒りたまごサラダ
芋煮	しばマヨサラダ	牛乳かん	黒ゴマゼリー	ザーサイ炒め
エネルギー 621cal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 620cal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 618cal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 611cal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 613kcal 食塩相当量 2.0g
活力弁当は以下のみかずがプラス1品となります。				
	肉団子	鯖の塩焼	巣ごもり卵	クリームコロッケ
エネルギー 747kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 760kcal 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 751kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 758kcal 食塩相当量 2.9g

2月17日(月)	2月18日(火)	2月19日(水)	2月20日(木) 海藻献立	2月21日(金)
麻婆だいこん	つくね焼	とん天	ひじきのキッシュ	油揚げの袋煮
ごはん	ごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん
チーズパスタ	粉ふきいも	高野豆腐とぼろ	梅あえ	ガーリックポテト
なめ茸あえもの	キャベツごまあえ	切り干しコールスロー	にんじんしりしり	もやし炒め
ひじきとフルーツサラダ	豆カレー	もやし生差あえ	酢味噌あえ	ひじきマリネ
こんにゃく味噌煮	フルーツゼリー	くだもの	やみつきもやし	スパサラ
エネルギー 617kcal 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 616kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 615kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 615kcal 食塩相当量 1.9g
活力弁当は以下のみかずがプラス1品となります。				
肉ぎょうざ	アメリカンドッグ	鯉の煮つけ	塩だれ焼き肉	白身魚のフライ
エネルギー 749kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 744kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 760kcal 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 754kcal 食塩相当量 2.8g

2月14日はバレンタインデーですね♡
チョコレートの健康効果についてお話しします。

* 2月14日はたらのきがある

チョコレートに含まれるココアポリフェノールには血管を広げる作用が期待できます。高カカオチョコレート(カカオ70%以上のチョコレート)の方が効果を得意です。

* チョコレート摂取のポイント
高カカオポリフェノールは1日25g程度であれば、継続して 70, 80, 90% 食の安心・安全五つ星店 摂取しても体重の増加には繋がりにくいとされています。

カカオポリフェノールの効果は一度の摂取で持続するものではないため、毎日少量ずつ摂取する必要があります。

日々のおやつもチョコっと工夫して元気に過ごしましょう！

カネヨ福祉株式会社
糸魚川市大字田海12-1
TEL 025-562-3294
FAX 025-555-7063