

カネヨのはつらつベジ弁当メニュー

3月

こんにちは。ウェルフェアカネヨです♪

あたたかい春が待ち遠しいですね☺！！カネヨのはつらつベジ弁当では旬の食材を取り入れた新しいメニューもございます。ぜひご利用ください！*

第1週				
3月3日(月)	3月4日(火)	3月5日(水)	3月6日(木)	3月7日(金)
がんもと野菜煮	ごま衣唐揚げ	鮭バーグ	豚と生姜揚げ	エビチリ卵
ちらしごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
梅マヨあえ	キッシュ風	だしまき卵	昆布酢あえ	煮浸し
三色あえ	海苔マヨあえ	ハニーサラダ	チャプチェ	一口お好み焼き
ウインナーのチーズ焼き	塩きんぴら	柚子みぞ和え	マヨ和え	春雨サラダ
ももケーキ	くだもの	大学芋	抹茶小豆かん	おかかあえ
エネルギー 623Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 625Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 628Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 620Kcal 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。				
鶏の照り焼き	味付けたまご	魚の味噌漬焼	ハムカツ	焼ぎょうざ
エネルギー 769Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 770Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 782Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 779Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 771Kcal 食塩相当量 2.9g
第3週				
3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)
煮魚	味噌カツ	韓国風卵焼		煮込みハンバーグ
ゆかりごはん	ごはん	ごはん		ごはん
カレーポテトフライ	オーロラサラダ	フライドポテト		マカロニトマト和え
にんじんマリネ	お浸し	もやし炒め		なめ茸あえ
マヨあえ	しそあえ	フレンチサラダ		フルーツ入サラダ
みぞきんぴら	バジルスバゲティ	くだもの		ピリ辛味噌煮
エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 628Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 621Kcal 食塩相当量 1.8g		エネルギー 632Kcal 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。				ウインナーオムレツ
鶏のから揚げ	目玉焼き	エビフライ		
エネルギー 788Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 776Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 751Kcal 食塩相当量 2.9g		

第5週
3月31日(月)
厚揚げ卵とし
ごはん
ペペロンマカロニ
ためきあえ
ひじきサラダ
カレー煮
エネルギー 612Kcal 食塩相当量 1.9g
🍴 活力弁当
チキンナゲット
エネルギー 758Kcal 食塩相当量 2.9g

今月のおすすめ 3日(木)「ひなまつり」メニュー

※3月のひな祭りは、女の子が健康で元気に育つことを願う日です。桃の花の季節といわれているため「桃の節句」とも呼ばれています。

※ひな人形を飾るようになったのは「人形(ひとがた)」といって女の子に起こる悪いことを代わりに受けてもらうためだといわれています。

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食あたりの栄養価	主食量	1食あたりの栄養価
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				
3月10日(月)	3月11日(火)	3月12日(水)	3月13日(木)	3月14日(金)
チリチキン	豆腐ナゲット	鶏のはちみつ醤油焼き	手作りコロッケ	塩麻婆豆腐
雑穀ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ポテトサラダ	海苔和え	車麩煮	ひじき佃煮	ちくわの天ぷら
ハーフ炒め	チリコンカン	りんごコールスロー	しりしり	ナムル
めかぶサラダ	ゆかり粉ふき	生姜あえ	さきいかあえ	ピーナッツあえ
梅おかかあえ	きつねピザ	野菜炒め	やみつきキャベツ	ヨーグルトサラダ
エネルギー 625kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 626Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 628cal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 625cal 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。				
肉団子	塩麹たまご	煮魚	鯖の塩焼き	スクランブルエッグ
エネルギー 789Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 759Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 771cal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 762cal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 775Kcal 食塩相当量 2.9g

第4週				
3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)
クリームコロッケ	鶏の菜種焼	ひじきと大豆チーズ焼き	鶏と卵の甘辛煮	鰯のピリ辛焼
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	炊き込みチャーハン
ごま生姜あえ	バターコーン	からしあえ	やみつきもやし	きのこパスタ
ミネラル炒め	わさびあえ	ガバオ炒め	味噌おかか炒め	ピーナッツ和え
和風パスタ	柚子胡椒炒め	ツナマヨサラダ	マカロニサラダ	炒り卵
梅マリネ	とぼろ煮	ラスク風	野菜カレー揚げ	中華あえ
エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 628Kcal 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 613Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 621Kcal 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。				
豚の生姜焼き	春巻き	明太はんぺんフライ	魚の味噌煮	ハンバーグ
エネルギー 773Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 766Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 765Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 756cal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 774Kcal 食塩相当量 2.8g

～ ひな祭りに「ちらし寿司」を食べる由来 ～

※縁起のよい具材（れんこん・豆・えび・菜の花）や旬の食材を使用した彩りも華やかなちらし寿司はお祝いやお祭りにぴったりです☺

・えび…長寿の意味。ヒゲや曲がった腰が長生きを連想させるため。

・れんこん…穴が開いてるため、先を見通せる。

・豆…まめに生きる。まめに働ける。

・菜の花…春らしい暖かい色合いをしていることから、春の雰囲気を感じられるように。

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

ちらし寿司に食材の種類を多く入れるのは「生きている間、食べ物に困らないように」と願いがこめられているそうです。