

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！
 春らしい日差しになってきました。4月は新たな出会いが多く、わくわくする季節ですね！
 一方、環境の変化による疲れを感じやすい時期でもあります☺
 そんな時こそ食のパワーを！春の食材を使った野菜たっぷりのメニューを提供いたします！！

第1週				
4月1日(火)	4月2日(水)	4月3日(木)	4月4日(金)	
サルサオムレツ	魚のカレー揚げ	カレーグラタン	ふわふわ卵とじ	
ごはん	ごはん	ごはん	茶飯	
バターコーン	ミートボール	イタリアンソテー	ソース炒め	
わさびあえ	味噌マヨ炒め	のり和え	おからサラダ	
柚子胡椒炒め	ごま和え	ひじきふりかけ	きなこいも	
とほろ煮	麦サラダ	ビーンズサラダ	おかか和え	
エネルギー 621kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 622kcal 食塩相当量 1.8g	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	
👉 活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				
魚フライ	かぼちゃコロッケ	目玉焼き	揚げ餃子	
エネルギー 751kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 769kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 759cal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 774kcal 食塩相当量 2.9g	

第3週				
4月14日(月)	4月15日(火)	4月16日(水)	4月17日(木)	4月18日(金)
トマピーチーズ焼き	キャベツメンチ	鶏の南蛮焼	鯖スタミナ揚げ	ささみと豆腐ナゲット
カレーピラフ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
ポテトサラダ	オーロラサラダ	はんぺんポン酢あえ	カレーもやし	じゃがきんぴら
土佐漬け	お浸し	青菜煮	大根の唐揚げ	香味あえ
ちくわあえ	レモンオリーブ漬	フレンチサラダ	和風マカロニサラダ	フルーツ漬
みぞきんぴら	バター醤油パスタ	くだもの	梅肉和え	ピリ辛あえ
エネルギー 618kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 629kcal 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 625kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 622kcal 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。				
鶏のから揚げ	目玉焼き	えびフライ	ハンバーグ	オムレツ
エネルギー 773kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 778kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 746kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 760kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 769kcal 食塩相当量 2.8g

第5週		
4月28日(月)	4月29日(火)	4月30日(水)
豆腐とほろ	昭和の日	厚揚げと芋のケチャップがらめ
ゆかいごはん		ごはん
ナポリタン		千草和え
フルーツなます		ハニーレモン和え
ひじきナムル		みぞマヨサラダ
ピリ辛あえ		コンソメ煮
エネルギー 602kcal 食塩相当量 1.8g		エネルギー 627kcal 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。		
肉団子		魚味噌漬焼
エネルギー 750kcal 食塩相当量 2.9g		エネルギー 761kcal 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替わりでお届けします♪



第2週				
4月7日(月)	4月8日(火)	4月9日(水)	4月10日(木)	4月11日(金)
鱈のソース煮	豆腐とツナおやき	塩こうじチキン	車麩カツ	塩つくね
ごはん	キノコの炊き込みごはん	ごはん	麦ごはん	ごはん
りぼんにんじん炒め	シャキシャキサラダ	昆布煮	梅ごま煮	フライドポテトサラダ
中華あえ	のり和え	オイマヨサラダ	しいし	辛子あえ
お浸し	トマト煮	生姜ナムル	厚揚げサラダ	ピーナッツあえ
わかめから揚げ	キッシュ	たくあんきんぴら	塩昆布あえ	クリーム煮
エネルギー 621kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 625kcal 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 622kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 621kcal 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。				
しゅうまい	塩たまご	煮魚	塩焼き	アメリカンドッグ
エネルギー 778kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 750kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 751kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 769kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 751kcal 食塩相当量 2.9g

第4週				
4月21日(月)	4月22日(火)	4月23日(水)	4月24日(木)	4月25日(金)
カレーコロッケ	クリスピーチキン	かに玉炒り豆腐	鯖の生姜煮	バーベキューチキン
ごはん	ごはん	チキンライス	ごはん	ごはん
生姜あえ	麩の煮物	やみつきもやし	ケチャップ炒め	きつねサラダ
きぬさや卵炒め	めかぶあえ	雷こんにゃく	ひじきサラダ	和風タルタル和え
トマトパスタ	かみかみサラダ	エビマヨサラダ	カレー酢あえ	ナッツ和え
梅酢あえ	くだもの	揚げ野菜	高野ごまだれ	くだもの
エネルギー 618kcal 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 625kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 626kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 625kcal 食塩相当量 1.8g
👉 活力弁当は以下のほかずがプラス1品となります。				
焼きぎょうざ	春巻き	魚のフライ	みぞ漬け卵	だしまき卵
エネルギー 750kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 766kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 764kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 759kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 759kcal 食塩相当量 2.9g

栄養たっぷり！春野菜に元気をもらいましょう😊

🌸 新〇〇春〇〇と呼ばれる野菜たち

通年で回るものと比べると柔らかく甘みがあり、みずみずしく美味しくいただくことができます☺

🌸 春野菜の苦味

苦味老廃物を体の外にだしてくれる働きや新陳代謝を促進してくれます☺



～ 春野菜の種類 ～

菜の花、春キャベツ、アスパラ、春にんじん、新たまねぎ、新じゃが、セロリ など

食の安心・安全五つ星店

ウェルフェア カネヨ

糸魚川市大宇田海12-1

☎ 025-562-3294

FAX 025-555-7063

カネヨ福祉株式会社