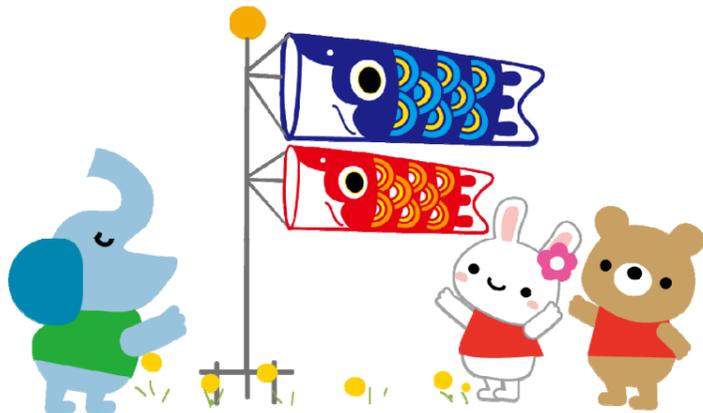


カネヨのはつらつベジ弁当メニュー



こんにちは☺ウェルフェアカネヨです！
 新しい年度になり、もうすぐ1ヶ月がたとうとしています。
 みなさんどうお過ごしですか？環境の変化で疲れがたまってないでしょうか・・・
 野菜たっぷり、塩分控えめの弁当で、からだところの健康をサポートいたします！



第1週	
5月1日(木)	5月2日(金)
野菜コロッケ	アジフライ
豆ごはん	ごはん
ひじき梅あえ	マカロニサラダ
甘酢あえ	ナムル
切り干しコンソメ炒め	いも煮
高野豆腐フレンチトースト	磯野兄妹
エネルギー 620cal	エネルギー 625kcal
食塩相当量 1.9g	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。	
魚の塩焼き	ベーコンソテー
エネルギー 755cal	エネルギー 752kcal
食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.9g

第3週				
5月12日(月)	5月13日(火)	5月14日(水)	5月15日(木)	5月16日(金)
トマトチーズオムレツ	ヤンニョムチキン	厚揚げカレー煮	ポテトグラタン	ささみアーモンド揚げ
炊き込みチャーハン	ごはん	ごはん	ゆかりごはん	ごはん
フライドポテト	きつねサラダ	揚げ大豆サラダ	ローストビーフ	バターコーン
きんぴら	タルタル和え	さっぱり和え	のり酢あえ	わさび和え
海藻サラダ	いももち	ごま和え	ひじきサラダ	みそ炒め
のりマヨサラダ	くだもの	バナナケーキ	ピリ辛炒め	ポテトサラダ
エネルギー 611kcal	エネルギー 615kcal	エネルギー 619kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 622kcal
食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.0g	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。				
魚の味噌煮	ゆで卵	鶏の照り焼き	ハンバーグ	春巻き
エネルギー 758kcal	エネルギー 750kcal	エネルギー 751kcal	エネルギー 759kcal	エネルギー 744kcal
食塩相当量 2.9g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.9g

第5週				
5月26日(月)	5月27日(火)	5月28日(水)	5月29日(木)	5月30日(金)
五目卵焼き	車麩磯部揚げ	鶏のピザ風焼き	カレー炒り豆腐	豚の生姜焼き
コーンごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
じゃがいもゆかりあえ	オーロラサラダ	ボン酢あえ	昆布酢あえ	じゃがきんぴら
土佐漬け	お浸し	青菜煮	マスタードサラダ	香味あえ
ちくわあえ	塩麹漬け	フレンチサラダ	マヨあえ	ピリ辛あえ
みぞきんぴら	和風パスタ	くだもの	黒糖蒸しパン	おかかあえ
エネルギー 609kcal	エネルギー 608kcal	エネルギー 625kcal	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 2.0g	食塩相当量 2.0g	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。				
鶏のから揚げ	魚のバター醤油焼き	エビフライ	イカ野菜カツ	オムレツ
エネルギー 750kcal	エネルギー 736kcal	エネルギー 764kcal	エネルギー 761kcal	エネルギー 755kcal
食塩相当量 2.9g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.0g	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				
5月5日(月)	5月6日(火)	5月7日(水)	5月8日(木)	5月9日(金)
こどもの日 5月5日	振替休日	鯖醤油こうじ煮	豚野菜炒め	鶏と高野の揚げ煮
		ごはん	ごはん	ごはん
		スパサラ	ちくわと厚揚げ煮	つるつる炒め
		ナムル	かぼちゃの天ぷら(抹茶塩)	わかめサラダ
		カレー酢あえ	磯和え	たまごみそ
		きんぴら	コーヒーゼリー	風味あえ
		エネルギー 623kcal	エネルギー 608kcal	エネルギー 620kcal
		食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.9g
☞活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
揚げぎょうざ	アメリカンドッグ	クリームコロッケ		
エネルギー 756kcal	エネルギー 736kcal	エネルギー 761kcal		
食塩相当量 2.0g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.9g		

第4週				
5月19日(月)	5月20日(火)	5月21日(水)	5月22日(木)	5月23日(金)
鰹ねぎポン酢煮	ツナ豆腐ハンバーグ	塩れもんから揚げ	鱈の塩麹焼き	つくね焼
ごはん	ひじきごはん	ごはん	ごはん	ごはん
アーモンドあえ	ゆかり粉ふき	昆布煮	梅ごま煮	カレーポテサラ
中華あえ	のり和え	オイマヨサラダ	わかめサラダ	辛子あえ
お浸し	千切トマト煮	生姜ナムル	塩昆布あえ	ピーナッツあえ
わかめサラダ	おからサラダ	たくあんきんぴら	キャラメルポテト	ストロベリー蒸しパン
エネルギー 620kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 625kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 624kcal
食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0g	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。				
蒸ししゅうまい	ウインナー	煮魚	豚の生姜焼き	魚の塩焼き
エネルギー 763kcal	エネルギー 768kcal	エネルギー 776kcal	エネルギー 749cal	エネルギー 760kcal
食塩相当量 2.8g	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 2.8g



栄養メモ

「**ファイトケミカル**」について
 抗酸化作用(からだをさびつかせない)
 免疫力向上(病気に打ち勝つ力)などに
 関わる栄養素です！！



~色々な食品から摂りましょう☺~

たまねぎ、フロッコリー、だいこん、ねぎ、にら
 にんじん、かぼちゃ、トマト、ほうれん草
 きのこと類、わかめなどに多く含まれます

バランスの良い食事に「ファイトケミカル」を♪

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

