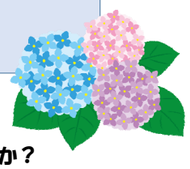
カネヨのはつらつベジ弁当メニュー



6 June

こんにちは。ウェルフェアカネヨです☺
春から夏へ、梅雨は季節の変わり目です！！
体調管理が難しいこの時期･･･毎日の食事のちょっとした工夫から始めてみませんか？
カネヨのはつらつベジ弁当で美味しくからだを整えるお弁当をお届けします♪

第1週				
6月2日(月)	6月3日(火)	6月4日(水)	6月5日(木)	6月6日(金)
ピーマン肉詰めフライ	五目厚焼卵	豚肉と厚揚げのコチュジャン炒め	和風コロッケ	チンジャオロース
ごはん	ごはん(梅干し付き)	ごはん	五目炊き込みご飯	ごはん
ひじき梅煮	たぬきサラダ	コールスローサラダ	チーズ風味ソテー	お好み炒め
甘酢炒め	レモンあえ	ごまマヨあえ	のり酢あえ	フレンチサラダ
オーロラあえ	粉ふきいも	甘酢あえ	ひじき煮	フライドポテト
蒸しパン	りんごゼリー	切干きんぴら	ピリ辛サラダ	おかかあえ
エネルギー 620kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 615kcal	エネルギー 620cal	エネルギー 618kcal
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 1.9g	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。				
魚のごま味噌焼	鶏のから揚げ	魚のケチャップ煮	たまごとじ	豚玉ねぎ串カツ
エネルギー 763kcal	エネルギー 768kcal	エネルギー 756kcal	エネルギー 759cal	エネルギー 744kcal
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 2.9g

第3週				
6月16日(月)	6月17日(火)	6月18日(水)	6月19日(木)	6月20日(金)
カレーチーズオムレツ	キャベツメンチ	魚の中華風きのこあんかけ	酢鶏	ポークビーンズ
しらすごはん	ごはん	わかめごはん	ごはん	ごはん
コンソメポテト	オーロラサラダ	ポン酢あえ	昆布酢あえ	きんぴら
ハムカツ	お浸し	青菜煮	マスタードサラダ	香味あえ
わさびマヨあえ	塩麹漬け	フレンチサラダ	マヨあえ	ピリ辛あえ
みそきんぴら	和風パスタ	くだもの	ドーナッツ	甘酢サラダ
エネルギー 610kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 623kcal	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。				
魚フライ	オムレツ	エビフライ	魚の照り焼き	コロッケ
エネルギー 763kcal	エネルギー 768kcal	エネルギー 756kcal	エネルギー 750cal	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

第5週
6月30日(月)
鯖ねぎポン焼
ごはん
切干煮物
ひじきサラダ
カレー煮
スパサラ
エネルギー 620kcal
食塩相当量 2.0g
ウインナー
エネルギー 739kcal
食塩相当量 2.8g

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。

歯や口の中の健康を見直す一週間です。
楽しく食事をするために虫歯を予防し、よく噛んで食べましょう。

【よくかんで食べることの効果】

＊食べすぎを防ぐ

＊脳の働きを活発にする

＊むし歯を予防する

＊食べ物の消化を防ぐ

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				
6月9日(月)	6月10日(火)	6月11日(水)	6月12日(木)	6月13日(金)
魚のピリ辛煮	とんかつ	鶏のから揚げ	ぎせい豆腐	ひじき大豆チーズ焼
ごはん	ごはん	ごはん	ゆかりごはん	ごはん
アーモンド炒め	ゆかりあえ	ペペロン切干し	ひじきツナ佃煮	カレーポテサラ
中華あえ	のりあえ	昆布あえ	キャロットラペ	ピリ辛あえ
ひじきマリネ	みそマヨサラダ	生姜ナムル	やみつきもやし	ピーナッツあえ
わかめサラダ	米粉のココア蒸しパン	煮浸し	ぶどうゼリー	クリーム煮
エネルギー 612kcal	エネルギー 615kcal	エネルギー 625kcal	エネルギー 611kcal	エネルギー 610kcal
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 1.9g
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
しゅうまい	目玉焼き	煮魚	梅しそカツ	魚の塩焼き
エネルギー 748kcal	エネルギー 750kcal	エネルギー 751kcal	エネルギー 755kcal	エネルギー 752kcal
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4週				
6月23日(月)	6月24日(火)	6月25日(水)	6月26日(木)	6月27日(金)
ホイコーロー	鯖の味噌煮	塩麻婆豆腐	ちくわお好み揚げ	おからナゲット
ごはん	枝豆ごはん	ごはん	ごはん	ツナピラフ
チーズパスタ	おかか煮	酢の物	バンサンスー	じゃがピーきんぴら
ナムル	アーモンドあえ	青菜炒め	ねばねばあえ	香味あえ
カレー酢あえ	浅漬け	ごまドレサラダ	こんにゃく田楽	ピリ辛味噌煮
にんじんしりしり	和風マカロニサラダ	くだもの	メンチカツ	フルーツミックス
エネルギー 610kcal	エネルギー 608kcal	エネルギー 625kcal	エネルギー 615kcal	エネルギー 612kcal
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
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
焼ぎょうざ	卵ともやしの中華炒め	揚げしゅうまい	塩さば	豚焼き肉
エネルギー 742kcal	エネルギー 736kcal	エネルギー 764kcal	エネルギー 760kcal	エネルギー 742kcal
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 2.9g

栄養メモ

「梅雨時におすすめ食材」について
梅干し：おなかの調子を整える。免疫力UP
乾物類：ビタミン・ミネラル・食物繊維の補給に

～おすすめ食材を食事に☺～
梅干し→梅ごはん、野菜の梅あえ、イワシの梅煮　など
乾物類→切干大根、麩、高野豆腐、豆など

食の安心・安全五つ星店
ウェルフェア　カネヨ
糸魚川市大字田海12-1
☎　025-562-3294
FAX　025-555-7063
カネヨ福祉株式会社

安心安全