

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☺
暑い日が続いていますがみなさん体調をくずしていませんか？
これからが夏本番！！
夏野菜を食べて夏バテを防止しましょう(´▽`)/

第1週				
7月1日(火)	7月2日(金)	7月3日(木)	7月4日(金)	
トマトハンバーグ	ナゲット	鯖のみぞれ煮	豆腐とイカのチリソース	
わかめごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
目玉焼き	魚の梅醤油焼き	お好み炒め	やみつきもやし	
昆布酢あえ	きんぴら	フレンチサラダ	かみかみサラダ	
マスタードサラダ	香味あえ	フライドポテト	マカロニトマト	
ソーダゼリー	ピリ辛サラダ	おかかあえ	大学芋	
エネルギー 621Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 611Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 618Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 610Kcal 食塩相当量 1.8g	
👉 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
いわしの梅しそフライ	オムレツ	揚げ餃子	魚フライ	
エネルギー 739Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 742Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 744kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 751Kcal 食塩相当量 2.9g	

第3週				
7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)
野菜コロッケ	甘酢つくね	といて天	豚の生姜炒め	夏野菜麻婆
ごはん	ごはん	ほうれん草とベーコンの炊き込みご飯	ごはん	ごはん
卵とじ	カレー煮	洋風卵焼き	魚の塩焼き	中華炒め
切り干し味噌煮	粉ふきかぼちゃ	高野豆腐煮	きんぴら	なめ茸あえ
のり和え	ごま和え	コールスローサラダ	酢味噌あえ	酢の物
グリーンサラダ	パイナップルケーキ	生姜あえ	やみつきキャベツ	ももゼリー
エネルギー 615Kcal 食塩相当量 1.8g	エネルギー 619Kcal 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 609Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 611Kcal 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	魚フライ	魚の塩焼き	たまご焼き	ウインナー
エネルギー 748Kcal 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 750Kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 735Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 750Kcal 食塩相当量 2.9g

第5週			
7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)
白身魚フライ	ミートソースオムレツ	豆腐チャンフルー	厚揚げのごまだれかけ
枝豆ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
きんぴら	ウインナー	鶏の照り焼き	バターコーン
磯マヨあえ	なます	カレーバスタ	ピリ辛味噌煮
花野菜サラダ	バジルあえ	バタポンあえ	ごま和え
一口団子	野菜天	アーモンドサラダ	抹茶ゼリー
エネルギー 610Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 608Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 605Kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 628Kcal 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。			
ちくわの磯部揚げ	クリームコロッケ	春巻き	かぼちゃコロッケ
エネルギー 720Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 756Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 755Kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 776Kcal 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。	
主食用	1食あたり栄養価	主食用	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				
7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)
みそけチャップ炒め	ハムカツ	豚焼肉	カレーから揚げ	かに玉
セタちらし	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
コロッケ	切干大根の煮物	スパサラ	チーズ焼き	春巻き
梅和え	春雨サラダ	ナムル	ごま酢あえ	しいしり
天の川サラダ	カレー和え	バーベキューこんにゃく	ドレッシングあえ	レモンあえ
フルーツ寒天	きなこ高野	ゆかり粉ふき	塩煮	芋煮
エネルギー 620cal 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 620Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 620Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 610Kcal 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。				
煮魚	しゅうまい	目玉焼き	ハンバーグ	魚の味噌漬焼
エネルギー 749cal 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 755Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 758Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 756Kcal 食塩相当量 3.0g

第4週				
7月23日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)
海の日の日	チキンカツ	チャプチェ	鶏の梅ポン酢焼き	タンドリーちくわ
	ごはん	ごはん	ごはん	ゆかりごはん
	シューマイ	一口とんかつ	揚げぎょうざ	焼うどん
	ごま生巻あえ	アーモンド炒め	ごまドレサラダ	のりあえ
	ペペロン切り干し	お浸し	マリネ	ナムル
	わかめサラダ	しそ風味サラダ	ココア蒸しパン	ひじき煮
	エネルギー 608Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 619Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 622Kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 623Kcal 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。				
	ミートボール	ロールキャベツ	魚の塩焼き	エビフライ
	エネルギー 743Kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 758Kcal 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 755Kcal 食塩相当量 3.0g



7月は夏バテ対策



暑さがだんだんと本格的になってきました！
体調不良や食欲がなくなってきたりしていませんか？

そこで、夏バテにならない体を作る、効果的な栄養素を3つ紹介します！！

ビタミンB1

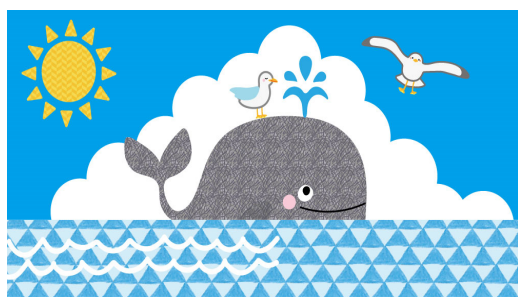
疲労回復に有効な栄養素
豚肉・ごま など

クエン酸

疲労回復に効果的
オレンジ・キウイ など

ビタミン・ミネラル

体の代謝に関係する
枝豆・かぼちゃ 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

