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。
まだまだ暑い日が続いていますが、皆さま体調を崩していませんか！？
秋は収穫の季節であり、1年の中で最も旬の食材が豊かです🍎
夏場の疲れをとる働き、冬に備えた体つくりに役立つ食材を積極的に取り入れたお弁当をお楽しみに♪

第1週				
9月1日(月)	9月2日(火)	9月3日(水)	9月4日(木)	9月5日(金)
トマトチーズオムレツ	高野豆腐のマヨがらめ	豚焼肉	魚の塩麹焼き	コロッケ
ゆかりごはん	ごはん	ごはん	ごはん	栗ご飯
やみつき金平	一口ささみカツ	れんこん金平	ジャーマンポテト	塩きんぴら
春雨サラダ	大根サラダ	ピリ辛胡麻和え	マリネ	豚しゃぶサラダ
わさびマヨ和え	きのこサラダ	ナムル	マセドアンサラダ	磯和え
大豆甘辛煮	生姜味噌煮	抹茶蒸しパン	寒天黒ごまプリン	ココア高野
エネルギー 619kcal	エネルギー 620kcal	エネルギー 618kcal	エネルギー 619cal	エネルギー 615cal
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 1.9g
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
イカ野菜カツ	かにかま卵焼き	エビフライ	から揚げ	魚のカレー揚げ
エネルギー 745kcal	エネルギー 730kcal	エネルギー 750kcal	エネルギー 729cal	エネルギー 740cal
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 3.0g

第3週				
9月15日(月)	9月16日(火)	9月17日(水)	9月18日(木)	9月19日(金)
	フライのタルタルがけ	鶏ののし焼き	鯖の竜田揚げ	タンドリーチキン
	ごはん	ごはん	茶飯	ごはん
	ペペロンマカロニ	味付き卵	春巻き	お浸し
	たぬき和え	ごま和え	ごま生姜和え	大豆とひじきの煮物
	磯マヨ和え	ポテトサラダ	切干大根のさっぱり和え	肉団子の甘辛煮
	ピリ辛和え	お彼岸ようかん	ウインナーソテー	大学芋
	エネルギー 619kcal	エネルギー 621kcal	エネルギー 606kcal	エネルギー 610kcal
	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
	活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。			
	チキンナゲット	カニシューマイ	ハムカツ	かぼちゃコロッケ
	エネルギー 730kcal	エネルギー 745kcal	エネルギー 725kcal	エネルギー 726kcal
	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.8g

第5週	
9月29日(月)	9月30日(火)
アジフライ	チキンカツ
ごはん	ごはん
生姜和え	韓国風和え
トマトパスタ	ごま和え
バンサンスー	しらたきパスタ風
ポパイサラダ	さつま芋ケーキ
エネルギー 619kcal	エネルギー 624kcal
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。	
鯖の照り焼き	つくね串
エネルギー 746kcal	エネルギー 755kcal
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			
9月8日(月)	9月9日(火)	9月10日(水)	9月11日(木)
アジの麻婆餡	チキン南蛮	ひき肉プルコギ	かに玉甘酢あんかけ
ごはん	ごはん	ごはん	鮭ごはん
カレーマヨ和え	コーンとウインナーのコンソメ煮	マカロニサラダ	肉シューマイ
みかん酢和え	ジャガイモのカレーソテー	ひじきのカラフル炒め	人参しりしり
ごまサラダ	おかか和え	なます	レモン和え
コーヒーゼリー	梅サラダ	一口団子	ほうれん草ソテー
エネルギー 623kcal	エネルギー 618kcal	エネルギー 623kcal	エネルギー 607kcal
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
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。			
白身魚のフライ	エビカツ	揚げ餃子	イカリング
エネルギー 745kcal	エネルギー 735kcal	エネルギー 730kcal	エネルギー 745kcal
食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.8g

第4週			
9月22日(月)	9月23日(火)	9月24日(水)	9月25日(木)
厚揚げのスイートチリ炒め		ビビンバ肉そぼろ	南部焼き
ごはん		ごはん	ごはん
屋台風焼きそば		一口カツ	トマト卵焼き
チーズポテト		蒸し野菜	わさび和え
わかめの酢の物		マリネ	のり酢和え
辛子和え		ごまドレサラダ	かぼちゃのスイートポテト風
エネルギー 608kcal		エネルギー 620kcal	エネルギー 625kcal
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
ウインナー		目玉焼き	豚たまねぎ串カツ
エネルギー 722kcal		エネルギー 742kcal	エネルギー 736kcal
食塩相当量 3.0g		食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.0g

栄養メモ

「食欲の秋」という言葉があるように、秋は食べ物がおいしい季節です♪
上手に取り入れ秋の味覚を楽しみましょう☺
～ 秋の食材×相性のよい食材 ～

【さつまいも×緑黄色野菜】
ビタミンC、E、 -カロテンの2大抗酸化ビタミンがそろいます。
★さつまいもと野菜たっぷり豚汁、炊き込みごはん など★

【きのこ類×小魚・乳製品・海藻類】
きのこ類に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。
★きのこグラタン、ひじき煮 など★

食の安心・安全五

ウェルフェア カネ
糸魚川市大字田海1
☎ 025-562
FAX 025-555-
カネヨ福祉

9月12日(金)
鶏肉の味噌焼き
ごはん
かぼちゃサラダ
なめ茸和え
酢の物
中華炒め
エネルギー　615kcal
食塩相当量　1.9g

チーズオムレツ
エネルギー　748kcal
食塩相当量　2.8g

9月26日(金)
厚揚げの五目煮
きのこごはん
青菜煮
蒸し野菜
サツマイモサラダ
ぶどうゼリー
エネルギー　624kcal
食塩相当量　2.0g

1品となります。

春巻き
エネルギー　729kcal
食塩相当量　2.8g

つ星店

ヨ

2-1

-3294

7063

株式会社