## はつらつベジ弁当 ~種類のご紹介~

、ヘルシー弁当 定番!健康に配慮した 野菜たっぷりヘルシー弁当

活力弁当 活動量の多い方へ。たんぱく質メニューを

1品7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 800Kcal エネルギー 650Kcal ごはん 240g 食塩相当量 3.0g ごはん小盛 160g 食塩相当量 2.0g 普通 ¥500 小盛 ¥470



塩分控えめ 2.0g!

野菜たっぷり 180g!



梅マヨあえ

春雨サラダ

ココア蒸しパン

エネルギー 609Kcal

食塩相当量 1.9g

低力口!/— 650Kcal!

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		
10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)
八主菜風	高野豆腐のマヨがらめ	ハンバーグデミグラスソース	マーボー明	73777
ごはん	サツマイモごはん	ごはん	ごはん	なめたけごはん
黒ごま和え	肉団子の甘辛煮	ナポリタン風ポテト	中華炒め	三色なます
韓国風和え	生姜和え	イタリアンサラダ	+ LIL	コンソメポテト
ペペロン切り干し	機和之	ツナマヨ和え	ポン酢あえ	ほうれん草のお浸し
あんみつ風示ザート	中華廿ラダ	ぶどうゼリー	フルーツ杏仁	7.11ーベリーケーキ
エネルギー 615Kcal	エネルギー 616Kcal	エネルギー 617Kcal	エネルギー 618cal	エネルギー 622cal
食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.2g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0 g	食塩相当量 2.0g
	活力弁当は	以下のおかずが7571品とな	います。	
エピカツ	サバのガーリック焼き	エピ7ライ	から揚げ	春巻き
エネルギー 744Kcal	エネルギー 745Kcal	エネルギー 749Kcal	エネルギー 759cal	エネルギー 741cal

	エネルギー 744Kcal	エネルギー 745Kcal	エネルギー 749Kcal	エネルギー 759cal	エネルギー 741 cal
	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.6g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 3.0g	食塩相当量 3.0g
_					
			第4週		
	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)
	魚のトマトソテー	なすと鶏肉のチリソース炒め	オイコーロー	サバの味噌煮	辛味千十〉風
	ごはん	ごはん	ゆかいごはん	ごはん	ごはん

ごはん	ごはん	ゆかいごはん	ごはん	
ナポリタン	カレー的ソテー	サツマイモサラダ	のりわさびあえ	
たぬきあえ	れんこん中華金平	わかめの酢の物	塩ナムル	
中華マヨあえ	オクラのおひたし	韓国風ピル辛和え	切干ナポリタン	
フルーツゼリー	きのこイタリアン	ひじき煮	きのこオムレツ	
エネルギー 619Kcal	エネルギー 620Kcal	エネルギー 610Kcal	エネルギー 610Kcal	
食塩相当量 2.0g	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73ラス1品と	よいます。	•

日玉焼き	魚のカレームニエル	揚げシューマイ	イカ野菜カツ	豚たまねぎ串かり
エネルギー 740Kcal	エネルギー 730Kcal	エネルギー 741Kcal	エネルギー 746Kcal	エネルギー 746Kcal
食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 3.0g
			-	

10月31日は、ハロウィンです。 ハロウィンは秋の収穫祭が起源といわれています!

ウェルフェアカネヨのお弁当ではこの日にちなんで 31日のメニューをハロウィン特別メニューにしました♪

また、10月のメニューには秋の味覚がほかにもたくさんでます!

秋ははたくさんの野菜がおいい季節ですり

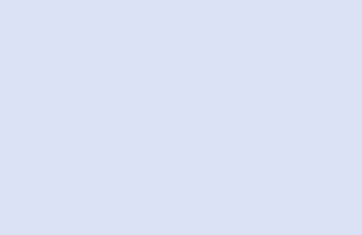
野菜の、じゃがいも、さつまいも、きのこ類、かぼちゃ

ぜひ、カネヨのお弁当を食べて



食の安心・安全五つ星店 ウェルフェア カネヨ ウェルフェア カネヨ 糸魚川市大字田海12-1

**25** 025-562-3294 FAX 025-555-7063 力才习福祉株式会社



食塩相当量 2.9g

## カネヨのはつらつべジ弁当メニュー

こんにちは①ウェルフェアカネヨです!!

猛暑が続いた日も過ぎ去り、少しずつ秋らしい日が増えてきましたねせ 食欲の秋\*スポーツの秋\*読書の秋 などなど・・・みなさんはどんな秋を過ごしますか?

今月も秋の食材たっぷりのお弁当をお届けします(^^)/♪

	第1週				
10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)			
チキンのリンゴソテー	魚のピル辛熙い焼き	きのこあんかけオムレツ			
ごはん	ごはん	ごはん			
カレー炒め	トマトパスタ	わかめサラダ			
+41L	高野豆腐のとろみ煮	切干ナポリタン			
おかか利え	コールスローサラダ	ジャーマンポテト風			
しモンマヨあえ	胡麻和え	オレンジゼリー			
エネルギー 609Kcal	エネルギー 610Kcal	エネルギー 611Kcal			
食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.9g			
活力弁当は以下のおかずがつって1品となります。					
ハムカツ	煮たまご	かぼちゃコロッケ			
エネルギー 746Kcal	エネルギー 747Kcal	エネルギー 748Kcal			

食塩相当量 2.8g

		第3週			
10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	
	白身フライのごまダレかけ	魚のガーリックステーキ	チンジャオロース	鶏肉の生姜焼き	
	ごはん	コーンごはん	ごはん	ごはん	
	ゆかりあえ	田樂風煮	CUL	機あえ	
	味噌炒め	シーザーサラダ	ビタミンサラダ	キムチ和え	
	きのこソテー	野菜の中華煮	ピーナッツ和え	カレーきんぴら	
	ひじき煮	れんこんサラダ	サツマイモのオレンジ煮	味噌煮たまご	
	エネルギー 621Kcal	エネルギー 621Kcal	エネルギー 628Kcal	エネルギー 612Kcal	
	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 1.9g	
	<b>添 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。</b>				
	さばの味噌煮	メンチカツ	ウインナー	魚のにんにく醤油揚げ	
	エネルギー 730Kcal	エネルギー 730Kcal	エネルギー 765Kcal	エネルギー 750Kcal	
	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.8g	食塩相当量 2.8g	

食塩相当量 2.7g

第5週					
10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	
豚肉のスタミナ塩炒め	チキンチャップ	ポテトオムレツ	あじのかば焼き	ハンバーグホワイトソース	
ごけん	ごけん	ごはん	ごはん	ハロウィンピラフ	
パジル和え	コールスローサラダ	クリーム煮	大学芋	パンスキンサラダ	
チンゲン菜のカレーマヨ炒め	塩昆布あえ	青じそサラダ	きのこパスタ	カラフルサラダ	
<b>ネバネバあえ</b>	高野豆腐の洋風煮	蒸し野菜サラダ	きんぴら	ほうれん草ソテー	
ひじきのごき煮	マーラーカオ風蒸しパン	そぼろ煮	スロッコリーと竹輪のマヨ和え	かぼちゃの豆腐ケーキ	
エネルギー 620Kcal	エネルギー 615Kcal	エネルギー 619Kcal	エネルギー 620Kcal	エネルギー 650Kcal	
食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.0g	食塩相当量 2.1g	食塩相当量 2.2g	
<b>活力弁当は以下のおかずがつうス1品となります。</b>					
コロッケ	ちくわの磯部揚げ	揚/ 接/子	甘心明焼き	コロッケ	
エネルギー 745Kcal	エネルギー 748Kcal	エネルギー 741Kcal	エネルギー 742Kcal	エネルギー 765Kcal	
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 2.9g	食塩相当量 3.1g	