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♪
2月は雪が降ることも多く、1年のなかで最も寒い時期ですが、暦の上では春になります。
まだまだ寒い日が続きますが、栄養バランスのいい食事で風邪対策をしていきましょう☺

第1週

2月2日(月)	2月3日(火) 節分献立	2月4日(水)	2月5日(木)	2月6日(金)
鶏の味噌漬け焼き	福豆と豚肉のオイスターソテー	トマトチーズオムレツ	サバの竜田揚げ	鶏肉ののし焼き
ごはん	ごはん	ガーリックライス	ごはん	ごはん
コンソメソテー	大豆の甘辛炒め	ほうれん草ソテー	ペペロン切り干し	和風パスタ
もやしナムル	けんちん煮	コンソメ煮	かにかまサラダ	ピーナッツ和え
ポテトサラダ	磯あえ	レモン和え	磯あえ	コーンおひたし
ひじきサラダ	鬼まんじゅう風蒸しパン	春雨サラダ	かぼちゃケーキ	フレンチサラダ
エネルギー 637Kcal	エネルギー 622Kcal	エネルギー 627Kcal	エネルギー 625cal	エネルギー 622Kcal
食塩相当量 2.1g	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 2.0g
活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。				
たこ焼き	イワシフライ	白身魚フライ	肉シューマイ	目玉焼き
エネルギー 760Kcal	エネルギー 769Kcal	エネルギー 761cal	エネルギー 759cal	エネルギー 774Kcal
食塩相当量 3.1g	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

2月16日(月)	2月17日(火)	2月18日(水)	2月19日(木)	2月20日(金)
スタミナ塩焼き肉	アジのかば焼き	鶏の焼き南蛮	白身魚フライのチリソースがけ	ポークプルコギ
ごはん	高菜そぼろごはん	ごはん	ごはん	ごはん
味噌金平	切干ナムル	生姜和え	五目ひじき煮	ウインナーソテー
わさび和え	オーロラサラダ	ごま和え	ジャーマンポテト	辛子和え
おかか和え	中華和え	シーザーサラダ	和風サラダ	ピーナッツ和え
かぼちゃサラダ	キムチ和え	リンゴケーキ	やみつき和え	オレンジゼリー
エネルギー 618Kcal	エネルギー 629Kcal	エネルギー 613Kcal	エネルギー 625Kcal	エネルギー 621Kcal
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 1.9g
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	チキンナゲット	カレーコロッケ	餃子	鶏のから揚げ
エネルギー 773Kcal	エネルギー 778Kcal	エネルギー 746Kcal	エネルギー 760Kcal	エネルギー 751Kcal
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

栄養コラム

『免疫力について』体温が1℃上がると免疫力は30％上昇する!?

○免疫とは？

外部から侵入した細菌・ウイルスなどを撃退する自己防衛機能のことです。
そんな免疫機能に関わるとされているのが白血球です！
白血球は体温36℃～37℃付近で活動が活発になるといわれており、
体温を1℃でもこの値に近づけることで免疫力が上昇すると考えられています。

○体温を上げる栄養素は？

・ビタミンE ： アーモンド、落花生、ツナ缶 など
・良質たんぱく質 ： 肉、魚、鶏卵、大豆、乳 など
・ビタミンB1、B2 ： 豚肉、大豆、アーモンド など

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・・・

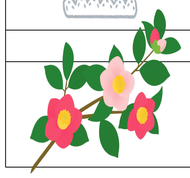
低カロリー 650Kcal！	塩分控えめ 2.0g！	野菜たっぷり 180g！

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

2月9日(月)	2月10日(火)	2月11日(水)	2月12日(木)	2月13日(金)バレンタイン
豚の生姜焼き	アジの塩麹焼き	2月11日 建国記念の日	ソースハンバーグ	照り焼きチキン
ごはん	ごはん		ごはん	コンソメピラフ
ひじきの炒り煮	れんこん金平		トマトソテー	クリーム煮
切干焼きそば	中華サラダ		ポン酢あえ	オイマヨサラダ
ピリ辛和え	梅マヨ和え		マスタード和え	タルタルサラダ
マカロニサラダ	コーヒーゼリー		海藻サラダ	チョコケーキ
エネルギー 602Kcal	エネルギー 625Kcal		エネルギー 625Kcal	エネルギー 620Kcal
食塩相当量 1.8g	食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.0g	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。				
春巻き	イカ野菜カツ		かぼちゃコロッケ	エビフライ
エネルギー 750Kcal	エネルギー 759Kcal		エネルギー 750Kcal	エネルギー 751Kcal
食塩相当量 2.9g	食塩相当量 2.9g		食塩相当量 3.0g	食塩相当量 2.9g

第4週

2月23日(月)	2月24日(火)	2月25日(水)	2月26日(木)	2月27日(金)
天皇誕生日	アジフライ	鶏の生姜焼き	カレー麻婆	アジの唐揚げレモンソースかけ
	ごはん	ごはん	ごはん	生姜ごはん
	トマトパスタ	コンソメソテー	やみつきもやし	切干チャプチェ
	ゆずぽん和え	れんこんサラダ	ピリ辛こんにゃく	ポテトサラダ
	コールスローサラダ	かみかみサラダ	バターコーン	ごま味噌和え
	花野菜サラダ	フルーツゼリー	春雨サラダ	たぬき和え
	エネルギー 618Kcal	エネルギー 628Kcal	エネルギー 625Kcal	エネルギー 626Kcal
	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
	活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。			
	肉団子	ハムカツ	カニクリームコロッケ	ミートコロッケ
	エネルギー 750Kcal	エネルギー 766Kcal	エネルギー 764Kcal	エネルギー 759Kcal
	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

2月のおすすめメニュー

2月3日 節分献立

節分の日に食べると良いとされている食べ物は何か知っていますか？
今回は、福豆といわれる大豆を取り入れました。豆には「生命力と魔よけの呪力がある」と言われており、鬼退治をする節分に用いられています。
悪いものを追い出し、縁起の良いものを食べて一年健康に過ごしましょう！

2月13日 バレンタイン献立

バレンタインは、「恋人たちの日」と言われています。
日本では、女性から男性にチョコを送る独自の文化が主流です。
チョコレートは適量を摂取すると疲労回復や滋養強壮などの健康効果が期待できます！
今回はカネヨからのバレンタインということでチョコケーキを取り入れました♡

安心安全

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