# 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♪
あたたかい春が待ち遠しいですね☺！！カネヨのはつらつベジ弁当では
旬の食材を取り入れた新しいメニューもございます。ぜひご利用ください✨

## 第1週

| 3月2日(月) | 3月3日(火) ひな祭り | 3月4日(水) | 3月5日(木) | 3月6日(金) |
|---|---|---|---|---|
| 白身魚フライ | 鶏の照り焼き | ハムカツ | アジの七味焼き | スタミナ塩焼き肉 |
| ごはん | ちらし寿司 | ワカメごはん | ごはん | ごはん |
| バジルパスタ | 筑前煮 | コンソメソテー | ひじきの炒り煮 | れんこん金平 |
| 磯和え | 彩りサラダ | コールスローサラダ | 人参しりしり | ピリ辛春雨サラダ |
| ワカメサラダ | 春雨サラダ | 生姜和え | やみつきキャベツ | ナムル |
| 梅おかかあえ | ももケーキ | ピーナッツ和え | ごま和え | リンゴ蒸しパン |
| エネルギー 625Kcal | エネルギー 620Kcal | エネルギー 628cal | エネルギー 625cal | エネルギー 622Kcal |
| 食塩相当量 1.8g | 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。 | | |
| ウインナー | 揚げ餃子 | ミートボール | かぼちゃコロッケ | 肉シューマイ |
| エネルギー 789Kcal | エネルギー 771Kcal | エネルギー 771cal | エネルギー 762cal | エネルギー 775Kcal |
| 食塩相当量 2.8g | 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 |

## 第3週

| 3月16日(月) | 3月17日(火) | 3月18日(水) | 3月19日(木) | 3月20日(金) |
|---|---|---|---|---|
| トマトソースハンバーグ | ハニーマスタードチキン | ポークプルコギ | サバの西京焼き | |
| ごはん | コーンごはん | ごはん | ごはん | |
| 和風パスタ | ごま生姜あえ | 切干ナムル | やみつきもやし | |
| 花野菜サラダ | 海藻サラダ | シーザーサラダ | おかか和え | |
| かみかみサラダ | 梅肉和え | きのこソテー | 塩昆布和え | |
| 味噌金平 | ぶどうゼリー | コーヒーゼリー | マカロニサラダ | |
| エネルギー 635Kcal | エネルギー 619Kcal | エネルギー 626Kcal | エネルギー 613Kcal | |
| 食塩相当量 1.9g | 食塩相当量 1.9g | 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プラス1品となります。 | | |
| チキンナゲット | イカ野菜カツ | 目玉焼き | ミートコロッケ | |
| エネルギー 761Kcal | エネルギー 773Kcal | エネルギー 759Kcal | エネルギー 756cal | |
| 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 3.0g | |

## 第5週

| 3月30日(月) | 3月31日(火) |
|---|---|
| アジのプチプチ焼き | 豚肉と高野豆腐のマヨからめ |
| ごはん | ごはん |
| トマト卵焼き | 酢の物 |
| わさび和え | ごま炒め |
| のり酢あえ | しらたきサラダ |
| ポパイサラダ | にんじん蒸しパン |
| エネルギー 619Kcal | エネルギー 620Kcal |
| 食塩相当量 1.6g | 食塩相当量 1.7g |
| 活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。 | |
| 豚野菜炒め | 鶏のから揚げ |
| エネルギー 760Kcal | エネルギー 751Kcal |
| 食塩相当量 3.0g | 食塩相当量 3.0g |

### 春に食べると良い食材とは！？

春の旬の食べ物には肝の働きを改善させ、滞りやすい気血を巡らせる力のあるものが多いです。
菜の花・ごぼう・小松菜などを積極的に食べることをお勧めします！また、肝の働きを整えるには「酸味」も有効です！
苦味や甘味、独特の香りを持つ春野菜が出回り始めると、気持ちもいよいよ春❀
たっぷりとって春野菜の元気をいただきましょう！！

## 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

| 3月9日(月) | 3月10日(火) | 3月11日(水) | 3月12日(木) | 3月13日(金) |
|---|---|---|---|---|
| 鶏肉の生姜焼き | スパニッシュオムレツ | アジのかば焼き | ホイコーロー | 油淋鶏 |
| ごはん | ゆかりごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| 切干焼きそば | ケチャップ肉団子 | わさび和え | 三色ナムル | バンサンスー |
| コーンサラダ | シーザーサラダ | もやしの中華和え | ワカメのピリ辛和え | なめ茸あえ |
| 梅和え | バジル和え | フレンチサラダ | たまごソテー | ピーナッツ和え |
| かぼちゃサラダ | 塩昆布和え | 抹茶蒸しパン | 牛乳寒天 | ピリ辛炒め煮 |
| エネルギー 620Kcal | エネルギー 628Kcal | エネルギー 621Kcal | エネルギー 628Kcal | エネルギー 632Kcal |
| 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。 | | | |
| カレーコロッケ | つくね串 | 鶏のから揚げ | エビフライ | 煮たまご |
| エネルギー 788Kcal | エネルギー 776Kcal | エネルギー 751Kcal | エネルギー 779Kcal | エネルギー 761Kcal |
| 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

| 3月23日(月) | 3月24日(火) | 3月25日(水) | 3月26日(木) | 3月27日(金) |
|---|---|---|---|---|
| メンチカツ | 鶏肉とナスのケチャップ炒め | サバのねぎポン焼き | ポークチャップ | チキン南蛮 |
| ごはん | ひじきごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| カレーポテサラ | 切干ナムル | 青菜の煮びたし | きのこパスタ | コーンとウインナーのさっと煮 |
| ワカメの中華和え | ごま和え | 五目ひじき煮 | ピーナッツ和え | じゃがチーサラダ |
| 磯マヨ和え | 味噌炒め | きのこサラダ | 中華和え | おかか和え |
| 一口団子 | コールスローサラダ | かぼちゃサラダ | ココアケーキ | 梅サラダ |
| エネルギー 621Kcal | エネルギー 622Kcal | エネルギー 618Kcal | エネルギー 621Kcal | エネルギー 625Kcal |
| 食塩相当量 1.8g | 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 2.0g |
| | | 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 | ちくわの磯辺揚げ | のりチキンカツ | ハンバーグ | 赤魚の蒸し焼き |
| エネルギー 751Kcal | エネルギー 769Kcal | エネルギー 769Kcal | エネルギー 774Kcal | エネルギー 770Kcal |
| 食塩相当量 3.0g | 食塩相当量 2.9g | 食塩相当量 2.9g | 食塩相当量 2.8g | 食塩相当量 2.5g |

## 今月のおすすめ 3日(火)『ひなまつり』メニュー

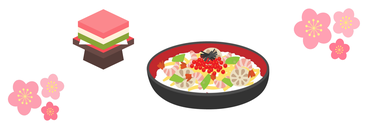
ひな祭りとは、女の子の健やかな成長と健康を願う行事で、『桃の節句』とも言われています。桃の花やひな人形を飾り、ちらし寿司やひなあられを食べてお祝いするご家庭も多いのではないでしょうか？
今回、カネヨのお弁当では、ひな祭りのお祝いにちなんで『ちらし寿司』を取り入れました！

**❀ひな祭りに『ちらし寿司』を食べる由来…**

ちらし寿司はひな祭りだけでなくお祝いの席でよく食べられており、縁起物をたくさん使い華やかな見た目であることからひな祭りに食べられるようになりました。

**❀縁起物に込められた意味**

- ・れんこん ： 先を見通す
- ・錦糸卵 ： 金運・財産
- ・人参 ： 根を張って生きる
- ・豆 ： まめに働く、健康に過ごす



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