

11月
前半

ヘルシーランチメニュー

株式会社 山路フードシステム

食材等の都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

日付	メニュー	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
3 (月)	文化の日					
4 (火)	🍴 鯖のちゃんちゃん味噌焼き 🍲 キャロット御飯 焼き大根のうま煮・春雨のカレー炒め・牛蒡と蓮根の金平	526 kcal	26.7 g	10.4 g	86.0 g	2.8 g
5 (水)	🍴 豆腐ハンバーグおろしソース 🍲 もち麦御飯 (だし醤油) マカロニサラダ・割干し大根のお浸し・胡瓜とわかめのナムル	513 kcal	18.2 g	11.8 g	87.5 g	2.6 g
6 (木)	🍴 マスのグリル ガリバターソース 🍲 ひじき御飯 手作り肉団子の甘酢ダレ・小松菜の磯香和え・コーンとお豆のソテー	456 kcal	24.1 g	10.1 g	70.9 g	2.2 g
7 (金)	🍴 チキンの香草焼き 🍲 とり御飯 白菜と油揚げの和え物・春雨のサラダ・茼蒿の田楽	507 kcal	28.8 g	7.6 g	85.2 g	2.9 g
10 (月)	🍴 にんにくの芽と豚肉の旨煮 🍲 十五穀米 厚揚げのトマトソース・キャベツとザーサイのナムル・蒸し鶏と牛蒡の胡麻よごし	552 kcal	23.6 g	18.3 g	76.6 g	2.0 g
11 (火)	🍴 白身魚の南蛮漬け 🍲 コーン御飯 南瓜のそぼろあん・結び白滝の煮物・豆とチーズのサラダ	499 kcal	19.6 g	11.6 g	85.0 g	2.6 g
12 (水)	🍴 鶏肉のにんにく味噌焼き 🍲 黒米 そばサラダ・千草焼き・大根の柚子和え	522 kcal	31.1 g	8.0 g	84.7 g	2.1 g
13 (木)	🍴 めかじきの照焼き 🍲 五目御飯 切り昆布の煮物・キャベツと玉子の炒め物・オクラのお浸し	494 kcal	24.9 g	12.2 g	75.4 g	2.9 g
14 (金)	🍴 チキンのサルサソース 🍲 キャロット御飯 春雨と野菜の炒め物・マカロニの豆乳クリームソース・こんにゃくの有馬煮	530 kcal	25.4 g	12.4 g	82.5 g	2.9 g

※ご注文は前日13:00までをお願い致します。

上記栄養価は御飯も含んだ表示になります。(表示の栄養価の数値は目安です)

(土日祝日除く)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
黒米	262kcal	4.7g	0.9g	60.1g	0.0g
コーン御飯	252kcal	4.8g	1.5g	55.9g	0.7g
とり御飯	262kcal	5.1g	1.3g	58.3g	1.0g
五目御飯	252kcal	4.6g	1.8g	55.5g	0.9g
もち麦御飯 (だし醤油)	261kcal	5.3g	1.4g	57.9g	0.4g
十五穀米	266kcal	5.0g	1.1g	60.0g	0.0g
ひじき御飯	245kcal	5.1g	0.9g	55.3g	1.1g
キャロット御飯	274kcal	5.0g	2.4g	59.2g	1.0g

◆旬の食材◆

【白菜】

晩秋から冬にかけて旬を迎える白菜。水分が多いため低カロリー野菜で、栄養価として比較的多く含まれるのが体内の余分な塩分を排出し高血圧予防の効果があるカリウムや、免疫力を向上し風邪予防にもなるビタミンCです。生でサラダにしたり漬物にすると水溶性のビタミンCを無駄なく摂取できます。スープや味噌汁の汁物、鍋などで食べることで流れ出した栄養価を効率的に摂取することもできます。白菜を選ぶ際は巻きがしっかりしていて重みがあり、色が濃い物を選ぶと良いでしょう。

