

11月
後半

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	
17 (月)	🍴 白身魚のトマトバジルソース  もち麦御飯 (だし醤油) 中華風大根の煮物・キャベツとツナの和え物・ひじきのサラダ	418 kcal	18.7 g	5.2 g	77.3 g	2.1 g	
18 (火)	🍴 ポークソテー アップルオニオンソース  十五穀米 里芋と大根の煮物・蓮根と蒟蒻の甜麺炒め・きのこことベーコンのガーリックソテー	545 kcal	15.7 g	15.6 g	87.4 g	1.8 g	
19 (水)	🍴 マスのグリル レモンペッパーソース  とり御飯 豆腐チャンプルー・山菜と油揚げの煮物・サラダこんにゃく酢味噌和え	500 kcal	24.7 g	12.7 g	75.7 g	2.8 g	
20 (木)	🍴 サワラの広東風蒸し  ひじき御飯 にんにくの芽と玉子の炒め・白菜とウインナーのコンソメ煮・なすと玉葱のトマト煮	517 kcal	22.4 g	19.3 g	67.9 g	2.9 g	
21 (金)	🍴 焼きナスのひき肉あん  黒米 肉じゃが・山菜ビビンバ・生姜さつまの煮物	483 kcal	17.1 g	7.3 g	95.4 g	2.5 g	
24 (月)	勤労感謝の日 振替休日						
25 (火)	🍴 チキンデミグラスソース  コーン御飯 ひじきの煮物・カレー風味ポテトサラダ・オクラの山葵和え	502 kcal	27.8 g	11.3 g	76.8 g	2.2 g	
26 (水)	🍴 鯖の南蛮漬け  五目御飯 高野豆腐と椎茸の煮物・ペンネと胡瓜のマヨネーズ和え・割干し大根のピリ辛炒め	538 kcal	23.7 g	16.8 g	76.0 g	2.3 g	
27 (木)	🍴 豚肉と厚揚げのオイスター炒め  キャロット御飯 白滝のチャプチェ・ふきの金平韓国風・カリフラワーのカレーソテー	502 kcal	16.0 g	18.8 g	72.2 g	2.9 g	
28 (金)	🍴 白身魚の揚げ出しおろしあん  もち麦御飯 (だし醤油) ピリ辛ソイミートじゃが・春雨のマヨネーズサラダ・小松菜のお浸し	506 kcal	18.8 g	9.8 g	90.6 g	2.7 g	

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)

※ご注文は前日13:00までをお願い致します。

(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◆

【海苔(のり)】

1年中目にする海苔ですが実は旬の時期があります。産地によっても異なりますが、一般的に海苔の収穫時期である11月から2月頃までの間で一番最初に摘まれた海苔を「初海苔」といいます。これは全国で1年間に販売する海苔の1%にも満たない非常に希少な海苔です。

また海の野菜とも呼ばれるほど豊富な栄養があります。熱に強いビタミンCや、歯や骨を丈夫にしたり血液や神経にも働きかけストレス解消の手助けをするカルシウム、視力低下を防ぎ健康な皮膚や髪を作る

ビタミンAなどを含みます。海苔の旬を意識したことがある方は少ないかもしれませんが、他の時期の海苔に比べると非常に柔らかく、風味豊かなため旬の時期に味わってみましょう。

