

11月 お弁当献立表

11月16日 から 11月30日

管理栄養士のコメント【 カット野菜は生鮮野菜に比べて栄養ってどうなん？】

朝夕が涼しくなり、秋が深まってきました。「食欲の秋」と言われるほど、秋には旬の食材がたくさんある中、手間をかけず調理に使えたりと、毎日の食生活で“時短”をかなえてくれるカット野菜。「手軽に使えるから野菜不足も解消しやすい」という声も多いですが、一方で「カット野菜でも栄養はちゃんと取れるの?」「普通に売ってる野菜より栄養が少なそうな気が……」など、含まれる栄養の量に対する疑問の声も少なからず聞かれます。もちろん製造過程で損失する栄養素もありますが、残る栄養素も多くあるため、カット野菜を食べることで栄養は取れます。カット野菜は、水溶性のビタミンでも平均して6~7割以上残っており、ビタミンA・D・E・Kなど脂溶性のビタミンや、食物繊維は流されずにしっかり残っています。野菜の栄養素は、収穫後から少しずつ減っていくので、冷蔵庫の中でしばらく眠ってしまっている野菜より、カット野菜の方が多くの栄養素もある可能性もあります。しかし、『1パックでは、1日に栄養の必要量を満たせない』ことを知った上で、上手に取り入れられるといいと思います。

10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
					おまかせ メニュー
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)
チキンカツ 切干大根煮 春雨サラダ 白菜キムチ	豚玉ねぎ串フライ 肉野菜炒め 紅白なます ザーサイ	ハンバーグ ひじき炒り煮 ポテトサラダ にんじんマリネ	からあげ 春雨チャプチェ風 たまねぎ時雨煮 白菜浅漬け	肉味噌まぜそば コロッケ 大根サラダ わかめの和え物	おまかせ メニュー
413Kcal 脂質20.3g 塩分3g	338Kcal 脂質18.8g 塩分4.3g	391Kcal 脂質19.4g 塩分3.9g	561Kcal 脂質35.7g 塩分3.2g	327Kcal 脂質17.9g 塩分3g	
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)
	厚切りハムカツ 高野豆腐含め煮 じゃがいも煮付け こんにゃく炒め	クリームコロッケ チーズオムレツ 切干大根煮 春雨サラダ	とんかつ 白だし風味焼きそば 五目豆煮 茄子の揚げ浸し	スタミナ炒め 野菜かきあげ ひじき炒り煮 キノコとねり天の旨煮	おまかせ メニュー
	315Kcal 脂質16.2g 塩分3.1g	507Kcal 脂質29.8g 塩分2.9g	425Kcal 脂質24.9g 塩分4g	396Kcal 脂質23.8g 塩分3g	

* ごはん 1 食分のエネルギーは 3 8 5 kcal です。

- ・ 昼食は配達当日の午後1時までにお召し上がりください。
- ・ 直射日光のあたる場所、極端に温度の高い所、湿気の多いジメジメした場所には置かないでください。

姫路市香寺町中仁野502番地 兵庫県神戸市西区櫛谷町松本809-1
TEL 079-232-3272 TEL 079-232-3272
FAX 079-232-6683 FAX 079-232-6683