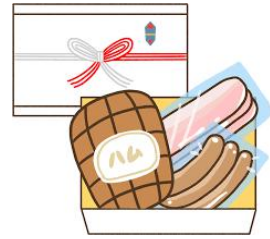


12月 お弁当献立表

12月1日 から 12月15日

【冬野菜は「甘味」が強いってほんと？】

寒さもぐっと本格的になってきました。風邪をひいたり疲れやすいと感じることはありませんか?そんな寒い季節には、体を整えてくれる「冬野菜」がお勧めです。今の季節の「冬野菜」は血行をよくして体を温めたり、免疫力を高めて風邪予防などにも効果があるといわれています。鍋料理や煮込み料理にして食べたときに野菜を「甘くておいしい!」と感じた経験はありませんか?「冬野菜」は、寒さで凍る事がないように、細胞内で糖をたくさん蓄えます。冬の寒さに耐えるこの糖が、野菜の甘味をより強く感じさせてくれるのです。代表的な冬の野菜は、ほうれん草、白菜、ねぎ、春菊や大根がありますね。ちなみに、野菜からバランスよく栄養を摂取するには、色の濃い「緑黄色野菜」と色の薄い「淡色野菜」を1:2の割合でとる事が理想といわれています。例えば、白菜やもやしの鍋にかぼちゃサラダや春菊のお浸しをつけることで、ビタミンやミネラル両方を補うことができるので、免疫力が高まり風邪の予防も期待できます。冬野菜を使った料理を食べて、体の芯からぽかぽかと温まって、寒い冬を乗り切りましょう。

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
チキンカツ玉子とじ 白だし焼きそば 春雨サラダ 昆布豆煮	すき焼きコロケ 高野含め煮 マカロニサラダ 玉ねぎ時雨煮	からあげ ひじき炒り煮 大根サラダ 白菜キムチ	海鮮カリーフライ プレーンオムレツ れんこん金平 白菜浅漬け	親子とじ煮 野菜かきあげ 切干大根煮 青菜煮浸し	おまかせ メニュー
372Kcal 脂質19.4g 塩分2.6g	340Kcal 脂質22.6g 塩分2.7g	542Kcal 脂質32.3g 塩分2.8g	476Kcal 脂質32g 塩分3g	402Kcal 脂質19.7g 塩分3.4g	
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
アジフライ ひじき炒り煮 春雨酢の物 高野豆腐の磯辺風煮	メバルの南蛮漬け メンチカツ じゃがいも煮付け 五目豆煮	ハンバーグ (BBQソース) ソース焼きそば 白菜煮浸し	ニシン塩焼き さつま芋フライ 切干大根煮 たまねぎマリネ	卵の花フライ 肉野菜炒め マカロニサラダ 大根なます	おまかせ メニュー
441Kcal 脂質20.9g 塩分4.2g	372Kcal 脂質16.4g 塩分3.6g	435Kcal 脂質19.6g 塩分4.4g	416Kcal 脂質21g 塩分3g	376Kcal 脂質26g 塩分2.8g	
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
いわしフライ 春雨チャプチェ わかめとにんじんの煮物 白菜キムチ					
404Kcal 脂質19.2g 塩分5g					

* ごはん 1食分のエネルギーは385kcalです。

* 当社は、契約農家で栽培された有機野菜、自社水耕栽培野菜を一部使用しております。

ご注意：・仕入の都合上、献立が変更になることがあります。

- ・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。

ランチ花梨

姫路市香寺町中仁野502番地

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683

神戸配送センター

兵庫県神戸市西区樋谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683