

6月 お弁当献立表

6月16日 から 6月30日

管理栄養士のコメント【新たな自社農園のお野菜入荷しました】

梅雨の季節になりました。この時期は季節の変わり目であると同時に、気圧や寒暖差、湿気の多さなど、気候の変化によって体調が悪くなる時期でもあります。梅雨で過ごしにくい日が多いですが、体調に合わせた食事を摂って過ごしていきましょう！花梨のお弁当に今年新たな自家栽培お野菜が加わりました！「赤大根」と「紫キャベツ」です！色素の主成分である紫色はブルーベリーやぶどうにも含まれるアントシアニンという色素で、ゆでると色素がゆで汁にでてしまうため、生で食べたり、マリネや酢漬に向いています。また、マリネや酢漬にした際、酸性であるお酢やレモン汁が加わるので、紫から赤色やピンク色へと変化し、鮮やかな色になります。弊社の自家栽培野菜はメニューの試作段階から鮮やかで美しい色合いに染まり、お弁当に色を添えてくれると思います。「赤大根」は、ずんぐりむっくりしたかわいらしい大根です。「紫キャベツ」は、緑色のキャベツよりも葉が肉厚で巻きが硬いという特徴があります。どうぞ、おいしく召し上がりください。

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
チキンカツ (たまごとじかけ) 大根田楽 ナムルもやし	さば煮付け 野菜かき揚げ 大根なます 竹の子磯辺風煮	ハムカツ ソース焼きそば 青菜煮浸し れんこん梅酢漬け	豚串カツ ぜんまいと大根の煮物 玉ねぎサラダ 甘露豆煮	甘鯛とかぼちゃの天ぷら (山菜あんかけ) じゃがいも煮付け インゲン胡麻和え	おまかせ メニュー
383Kcal 脂質14.8g 塩分4.1g	393Kcal 脂質24.3g 塩分2.6g	666Kcal 脂質42.6g 塩分5g	376Kcal 脂質22.4g 塩分4.3g	411Kcal 脂質23.3g 塩分2.9g	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
サマの南蛮漬け メンチカツ ねぎ塩メンマ炒め 甘露豆煮	牛肉スタミナ炒め イカキャベツカツ キャベツサラダ にんじんマリネ	ハンバーグ 茸ソースかけ れんこん金平 大根サラダ ナムルもやし	とりすき風煮 にしん塩焼き 青菜煮浸し 春雨サラダ	メバルの和風 あんかけ コロケ 大根含め煮 白菜香味煮浸し	おまかせ メニュー
432Kcal 脂質21.2g 塩分3.8g	468Kcal 脂質27.9g 塩分4g	622Kcal 脂質35.9g 塩分5.2g	331Kcal 脂質19.5g 塩分3.4g	356Kcal 脂質20.5g 塩分3g	
30日(月)	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
カニクリーム コロケ チキンカツ ひじきとがんとどきの煮物 大根金平					
439Kcal 脂質22.1g 塩分3.8g					

* 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： **・昨今の情勢から仕入が不安定な為、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

兵庫県神戸市西区榎谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683