

8月 お弁当献立表

8月16日 から 8月31日

栄養士のコメント【野菜の日】

8月31日は「野菜(8(や)3(さ)1(い))の日」です。野菜の日にちなみ、摂取量を増やす工夫をご紹介します。厚生労働省が定める健康日本21(第二次)では、生活習慣病予防の観点から成人は1日に野菜を350g以上摂ることを目標として掲げています。現状、野菜の摂取量は平均280g程度であり、約7割の成人が目標量に達していません(令和元年国民健康・栄養調査報告より)。野菜350gというとどのくらいの量が想像しにくいですが、目安としては生野菜が両手1杯分でおおよそ100g、加熱されているものでは、小鉢1杯分がおおよそ70gです。①嵩(かさ)を減らす。かさを減らすと食べやすくなります。電子レンジで加熱するなど熱を加えることでかさを減らすことができます。野菜に含まれる栄養素には水に溶けだしてしまう性質のものが含まれます。スープや味噌汁など汁物に入れると、栄養素を逃さず摂ることができます。②冷凍野菜の利用。普段野菜を買う機会が少ない方は、まずは日持ちする冷凍野菜の利用から始めることがおすすめです。皮をむくなどの下処理の必要もなく、すでにカットされており使いたいとき手軽に使うことができます。

11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
					おまかせ メニュー
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
チキンカツ 青菜煮浸し 春雨チャップチェ 白菜キムチ	いわしフライ ひじき炒り煮 ポテトサラダ 甘露豆煮	野菜炒め 春巻きチリソースかけ じゃがいも煮付け 紅白なます	ハンバーグ カレーソースかけ 八宝菜 蓮根の高菜炒め にんじんマリネ	豚肉玉子とじ 野菜磯辺かきあげ マカロニケチャップ炒め キャベツ煮浸し	おまかせ メニュー
381Kcal 脂質15.5g 塩分3.5g	394Kcal 脂質20.3g 塩分3.7g	335Kcal 脂質13.3g 塩分4.9g	315Kcal 脂質18.8g 塩分5.6g	436Kcal 脂質20.2g 塩分3.7g	
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
ニシン塩焼き 高野豆腐の含め煮 マカロニサラダ わかめ煮浸し	瀬戸内レモンチキンカツ スタミナ炒め 白菜煮浸し 春雨サラダ	特製から揚げ 塩焼きそば 玉ねぎ時雨煮 竹輪と高菜の炒り煮	生姜入り豆腐ステーキ コロケ ひじき炒り煮 春雨酢の物	タラ南蛮漬け 竹の子胡麻油炒め 五目豆煮 大根サラダ	おまかせ メニュー
316Kcal 脂質19.6g 塩分3.8g	492Kcal 脂質27.8g 塩分3.6g	413Kcal 脂質22.9g 塩分3.3g	408Kcal 脂質24.2g 塩分4.1g	496Kcal 脂質29.3g 塩分3.4g	

* 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、湿気が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