

1月 お弁当献立表

1月1日 から 1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出来るので、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。

29日(月)	30日(火)	31日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)
5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
チキンカツ ひじき炒り煮 春雨サラダ 白菜キムチ	いわしフライ じゃがいも煮付け マカロニサラダ 白菜浅漬け	ハンバーグ 大根田舎煮 さつま芋サラダ にんじんマリネ	和風から揚げ 春雨チャプチェ わかたけ煮 昆布豆煮	スタミナ炒め コロッケ マカロニケチャップ炒め 茄子揚げ浸し	おまかせ メニュー
378Kcal 脂質19.4g 塩分3g	383Kcal 脂質19g 塩分4.3g	450Kcal 脂質23g 塩分3.6g	459Kcal 脂質26g 塩分3.3g	457Kcal 脂質28.1g 塩分3g	
12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
	とんかつ じゃがいも煮付け 五目豆煮 にんじんマリネ	ロールキャベツ オムレツ ひじき炒り煮 ナムルもやし	親子とじ煮 野菜かきあげ だし焼きそば 玉ねぎ時雨煮	セリ ナメナ ツルギョウ ハコベラ ホトケサ スズナ スズシロ 	
	438Kcal 脂質17.7g 塩分4.5g	259Kcal 脂質10.8g 塩分4g	370Kcal 脂質15.5g 塩分3.6g		

* 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

兵庫県神戸市西区榎谷町松本809-1

TEL 079-232-3272

FAX 079-232-6683