

2月 お弁当献立表

2月1日 から 2月15日

【れんこんは、レモン果汁なみにビタミンCが豊富です】

皆様は、れんこんはお好きでしょうか？秋のれんこんは、シャキシャキとした食感であっさりとした味わい特徴ですが、寒い時期のれんこんは、甘みと粘りがあるのが特徴とされています。地味なイメージのれんこんですが、実はレモン果汁と同じくらいのビタミンCが含まれています。れんこんのビタミンCは、100gあたり48mg、レモン果汁は100gあたり50mgとほぼ同じ量で、みかんの100gあたり32mgより多いのです！れんこんにはその他にも鉄や銅などのミネラルも豊富で、貧血の改善にも役立つといわれています。また、ペクチンや食物繊維、タンニンも含まれています。特にペクチンには、血中コレステロール値の抑制や、血糖値の急上昇を抑える働きがあるとされています。タンニンはポリフェノールの一種で、抗酸化作用があります。れんこんのビタミンCはでんぷん質に囲まれているので、比較的過熱に強いのが特徴ですが、煮る場合は、煮汁にビタミンCが溶け出してしまうこともあるため、汁物にするか、できるだけ煮汁も一緒に食べられるように調理するのがおすすめです。天ぷらやきんぴらにした冬の美味しいれんこんを食べて、ビタミンCとミネラル、食物繊維、ポリフェノールをしっかり補給してください。

26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(土)
2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)
ハンバーグ 白菜煮浸し 玉子サラダ ゴボウ甘辛煮	メンチカツ 春雨チャプチェ 玉ねぎマリネ 菜っ葉の浅漬け	ロールキャベツ コロッケ ひじき炒り煮 紅白なます	タコ野菜カツ 中華五目煮 春雨サラダ 昆布豆煮	チキンカツ サツマイモサラダ 大根煮 白菜キムチ	おまかせ メニュー
443Kcal 脂質24.1g 塩分3.8g	392Kcal 脂質18.4g 塩分5g	437Kcal 脂質20.9g 塩分3.7g	555Kcal 脂質23.3g 塩分4.6g	494Kcal 脂質28.5g 塩分3.6g	
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
いわしフライ 出汁焼きそば 青菜煮浸し 甘露豆煮	すきやき風煮 かきあげ 春雨サラダ ナムルもやし	建国記念の日 	和風からあげ マカロニサラダ 大根煮 わかめ酢の物	クリームコロッケ 高野豆腐含め煮 れんこん金平 チョコレート	おまかせ メニュー
359Kcal 脂質18g 塩分4g	379Kcal 脂質19.5g 塩分3.7g		477Kcal 脂質29.9g 塩分3.1g	388Kcal 脂質22.8g 塩分3g	

* 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

兵庫県神戸市西区蘆谷町松本809-1
TEL 079-232-3272
FAX 079-232-6683