

★今月の旬★  
たけのこ グリンピース  
キャベツ イカ タコ



# 4月 献立表

みなさまに あいされ よろこばれて……  
株式会社 万福  
TEL06-6713-8877  
<http://www.manpuk.co.jp/>

## 22(月)

### 玉子インコロッケ & 鶏の唐揚げ弁当

- ・豚肉ときこの中華炒め
- ・煮物(ごぼ天・こんにゃく)
- ・ツナマカロニサラダ
- ・小松菜と人参のごま和え

349Kcal

## 23(火)

### 豚肉と野菜のみそ炒め & いわしカレーフライ弁当

- ・煮込みうどん
- ・鶏とごぼうのきんぴら
- ・えびシューマイ
- ・ほうれん草玉子焼

432Kcal

## 24(水)

### かやくごはん & 赤魚の揚げびたし弁当

- ・豚肉と野菜のポン酢炒め
- ・チキンサラダ
- ・ハッシュドポテト
- ・千切大根の煮物

※骨にご注意  
ください

368Kcal

## 25(木)

### イタリアントマトソースのチキンカツ弁当

- ・ポパイエッグ
- ・あっさりごぼう煮
- ・春雨の中華サラダ
- ・タコ平天の煮付

444Kcal

## 26(金)

### ジャンボアジフライ & 肉じゃが弁当

- ・鶏とスナッフエンドウの玉子炒め
- ・根菜マヨサラダ
- ・ミニハンバーグ
- ・ポイルキャベツ

442Kcal

## 27(土)

### オムそば風弁当 ～小袋マヨネーズ添え～

- ・ミニおでん(大根・厚揚げ・ちくわ)
- ・牛肉コロッケ
- ・鶏と千ゲン菜の中華和え
- ・当日の一品

509Kcal

※献立は一部変更になる場合がございます。  
ご了承ください。写真はイメージです。

#### ～野菜を上手に摂りましょう～

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。調理の工夫をしたり、簡単に野菜を多く食べる料理を取り入れてみましょう。またその際には主食・副菜・主菜をそろえた食事を心がけ、調味料などで味付けを変化させるなどの工夫を試みるのもよいでしょう。健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いという結果が出ています。野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類(特にB群)を不足なくとることが必要になります。ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。しかし腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがあり、注意が必要です。また特に色の濃い野菜(カボチャ・水菜など)には、カルシウムも多く含まれています。野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対にかさが多いと食べにくいということがあるかもしれません。例えばキャベツなど葉物を食べる時は、熱を加える(例えば電子レンジにかける、ゆでるなど)と、かさは小さくなって食べやすくなります。(参照:厚生労働省HP)

※御飯のカロリーは約400 kcalです。

#### 調理・栄養士のおすすめメニュー

4/22(月)は玉子インコロッケ & 鶏の唐揚げ弁当です。玉子インコロッケとはポテトコロッケの中に玉子サラダが入っている変わりダネコロッケです。まろやかな味わいでおいしいですよ!

お楽しみに!

