

万福の献立表 1月

※御飯のカロリーは約375kcalです。



お弁当のご注目は

06-6713-8877

10
月・祝

アジフライ&ミニハンバーグ弁当

当日はおまかせ弁当となります。



鶏と大根のみそ炊き & タコベジカツ弁当

11
火



エネルギー: 394kcal
タンパク: 23.1g
脂質: 20.2g
炭水化物: 35.6g
食塩相当量: 2.8g

- ・ほうれん草玉子焼
- ・野菜炒め
- ・煮付(合わせ豆腐・肉団子)
- ・平さやインゲンの塩昆布和え

甘めのみそ味で炊いた鶏と大根はごはんがすすみます!



あさいごはん & すき焼きコロッケ弁当

12
水



エネルギー: 451kcal
タンパク: 18.2g
脂質: 27.4g
炭水化物: 37.5g
食塩相当量: 2.9g

- ・五目ビーフン
- ・ブロッコリーのかに玉風炒め
- ・キムチぎょうざ
- ・豆腐とわかめの和風サラダ

※かやくごはんのカロリーは約409kcalです。

粉山椒で炊いたあさいとあげがおいしいかやくごはんです!



ロースハムとそら豆の彩りフライ & 鶏とれんこんのオイスター炒め弁当

13
木



エネルギー: 382kcal
タンパク: 21.2g
脂質: 14g
炭水化物: 29.6g
食塩相当量: 1.9g

- ・さばの煮付
- ・千切大根の煮付
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・かみなりこんにやく

ハムのピンクとそら豆の緑が鮮やかなフライです!



豚と玉子の炒りつけ & 醤油焼きそば弁当

14
金



エネルギー: 236kcal
タンパク: 16.4g
脂質: 9g
炭水化物: 25.8g
食塩相当量: 2.7g

- ・煮付(大根・野菜天)
- ・じゃが芋とハムのバター醤油炒め
- ・ほうれん草のおひたし

食べ応え満点の内容です!



イカメンチカツ & 肉豆腐弁当

15
土



エネルギー: 346kcal
タンパク: 20.7g
脂質: 15g
炭水化物: 39.1g
食塩相当量: 2.6g

- ・さば缶とトマトのペンネ
- ・煮付(高野豆腐・ごぼ天)
- ・白菜のゴマ和え

イカには血圧やコレステロール値を下げるタウリンが豊富です。



タウリンとはたんぱく質を構成するアミノ酸の一種です。タウリンは魚介類に多く含まれ、特に肝臓の解毒作用を高め、また、血圧を上げる交感神経の働きを抑えるため、高血圧の改善が期待できます。タウリンの他にも、アスパラギン酸、グルタミン酸など、アミノ酸類は多く存在します。運動後にアミノ酸配合のスポーツ飲料などを飲むのは、傷ついた筋肉の修復に使われるので効果的です。運動後は30分以内を目安に補うと、効率よく疲労を回復できます。

※献立は一部変更になる場合がございます。写真はイメージです。



株式会社 万福

ホームページ <https://manpuk.co.jp>

