

# 万福の献立表 1月

※御飯のカロリーは約375kcalです。



お弁当のご注文は

06-6713-8877

## 牛ミンチカツ弁当

17  
月



エネルギー: 431kcal  
タンパク: 21.1g  
脂質: 20.2g  
炭水化物: 48.8g  
食塩相当量: 2.3g

- ・オムレツ
- ・ほうれん草ときのこのソテー
- ・みそ煮おでん(ちくわ・厚揚げ・こんにゃく)
- ・きんぴられんこん
- ・春雨マヨサラダ

みそ味で炊いたおでんもおすすめです!



## 海鮮八宝菜弁当

18  
火



エネルギー: 311kcal  
タンパク: 15.1g  
脂質: 15.8g  
炭水化物: 28.3g  
食塩相当量: 2.5g

- ・鶏のからあげ&シューマイ
- ・中華風スパゲティ
- ・蒸し鶏と中華くらげの和え物
- ・千切大根のおかか炒め

ボリューム満点!中華弁当です。



## 根菜入りハンバーグ弁当

19  
水



エネルギー: 353kcal  
タンパク: 17.2g  
脂質: 15.3g  
炭水化物: 38.6g  
食塩相当量: 3.9g

- ・肉じゃが
- ・イカキャベツカツ
- ・ほうれん草の卵の花和え
- ・胡瓜の酢の物

冬に食べたい根菜がたっぷり入ったハンバーグです。



## サーモンフライ & ミートオムレツ弁当

20  
木



エネルギー: 380kcal  
タンパク: 18.7g  
脂質: 24.3g  
炭水化物: 25.7g  
食塩相当量: 2.5g

- ・鶏とブロッコリーの和風カレー炒め
- ・煮付(高野豆腐・しいたけ)
- ・バジリコポテト

別添えのタルタルソースをお好みでおかけください



## 甘辛鶏とぼろコロッケ弁当

21  
金



エネルギー: 363kcal  
タンパク: 14.8g  
脂質: 18.8g  
炭水化物: 35.8g  
食塩相当量: 1.7g

- ・豚ニラ玉炒め
- ・厚揚げとかぶの煮物
- ・えびとレンコンのポン酢煮
- ・チンゲン菜のナムル

ごはんによく合うコロッケです!



## たまごサラダフライ & ポロネーゼスパゲティ弁当

22  
土



エネルギー: 312kcal  
タンパク: 13.8g  
脂質: 15.1g  
炭水化物: 34.5g  
食塩相当量: 2.5g

- ・鶏とごぼうの炒め煮
- ・のり巻天
- ・煮付(大根・五穀がんも)
- ・キャベツの旨塩和え

たっぷり玉子サラダが入ったフライです!



冬は肌が乾燥しやすい季節です。それは、寒さなどで皮膚の代謝が低下すると、皮脂の分泌や保湿成分の産生も低下し、肌の水分が蒸発しやすくなるためです。また、季節だけでなく、肌を作るための栄養素が不足することで乾燥肌になりやすくなります。乾燥肌は肌の老化の第一歩です。健康な肌のためにも、皮膚の代謝を促す「ビタミンA」が効果的です。また、黒ゴマやひじき、大豆、ほうれん草などに多く含まれる「セラミド」という栄養素も肌にとっては重要です。これは角質層の細胞間にある脂質で、外からの刺激を防ぎ、うるおいを保ってくれます。ダイエットなどで脂質を極端に減らすと、乾燥肌になることもあるので、適量の脂質は摂るようにしましょう。



株式会社 万福

ホームページ <https://manpuk.co.jp>



※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。