

★今月の旬★
アスパラ きゅうり
トマト コーン びわ



6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/>

11(月)

チキンカツ弁当

～自家製タルタルソースかけ～

- ・豚すき煮
- ・チンゲン菜の中華煮
- ・冷ややっこ(薬味&小袋醤油添え)
- ・胡瓜の酢の物

380Kcal

12(火)

ハヤシソースかけ

グリルハンバーグ弁当

- ・ナポリタンスパゲティ
- ・豚ごぼうきんぴら
- ・ポパイエッグ
- ・カラフルバターコーン

499Kcal

13(水)

スパイシー!

さばのカレー唐揚弁当

- ・ダッカルビ風
- ・だし巻玉子
- ・こんにゃくみそ田楽
- ・肉シューマイ

429Kcal

14(木)

イカフリッター&鶏天の

チリソース弁当

- ・まぜまぜ冷やし中華
- ・レバニラ炒め
- ・煮付(玉ねぎ平天・大根)
- ・カニ入りコールスロー

366Kcal

15(金)

豚肉と春雨の

サンラータン炒め弁当

- ・春巻
- ・炊き合せ(厚揚げ・南瓜・オクラ)
- ・具たくさんマカロニサラダ
- ・ザーサイの中華和え

408Kcal

16(土)

牛焼肉&

カレーコロッケ弁当

- ・もやしナムル
- ・鶏と野菜のポン酢和え
- ・小松菜の卵の花和え
- ・当日の一品

380Kcal

※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。

～クエン酸で疲労回復!～

酢には酢酸やクエン酸などの有機酸(果実に多く含まれており、腸内細菌を整えたり、悪玉菌の発生を抑制したりする働きがある)がたっぷり含まれています。特にクエン酸は、体内でブドウ糖を効率よく燃やし、体内にたまった老廃物を排出させるので、疲れている時には欠かせない成分です。また、クエン酸にはカルシウムの吸収を高める作用もあります。そして、ぜひ、お酢と一緒に食べて頂きたい食材、それはトマトです。酢に含まれるクエン酸と、トマトのクエン酸のダブル効果で体が元気になり、美肌効果が高まります。また、レモンのクエン酸と合わせて食べて頂きたい食材がハチミツです。ハチミツのブドウ糖とレモンのクエン酸の働きで、疲労回復に即効性を発揮してくれます。ハチミツには、ビタミンB群の一種であるナイアシンが含まれており、ナイアシンは肌を健康に保ち、美肌づくりに効果があるだけでなく、腸内環境をよくするグルコン酸が、便秘や下痢の解消に一役買ってくれます。(参照:知っておきたい栄養学)

※御飯のカロリーは約400 kcalです。
献立は一部変更になる場合がございます。

調理・栄養士からのおすすめメニュー

6/15(金)は豚肉と春雨のサンラータン炒め弁当です。サンラータン(酸辣湯)とは酸味と辛味のある四川料理の一つです。今回は豚肉、春雨、トマト、玉子や野菜をサンラータン風に仕上げる万福オリジナルメニューです!
!お楽しみに!

