

★今月の旬★  
白菜 小松菜 れんこん  
キャベツ カレイ



# 1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/>

## 14(月・祝)

### メンチカツ弁当 ～小袋ソース添え～

- ・チンゲン菜と鶏の中華炒め
- ・じゃが芋の磯辺煮
- ・煮物(ごぼ天・信田巻)
- ・当日の一品

373Kcal

## 15(火)

### 肉団子の甘酢あんかけ & オムレツ弁当

- ・茄子とピーマンのチンジャオロースー
- ・春巻
- ・具たくさん千切大根の煮物
- ・黒こしょうポテトサラダ

517Kcal

## 16(水)

### ひじきごはん& お肉たっぷりふろふき大根弁当

- ・八宝菜風ピーマン
- ・カレーコロッケ
- ・高野豆腐の玉子とし
- ・もやしと高菜のピリ辛和え

401Kcal

## 17(木)

### 自家製ソースがけ ひとくちロースとんかつ弁当

- ・シーフード和風スパゲティ
- ・鶏とフロッキーのマヨサラダ
- ・れんこんの梅おかか和え
- ・厚揚げの煮物

425Kcal

## 18(金)

### タルタルソースがけ 白身魚のフリッター弁当

- ・豚ニラ玉子炒め
- ・煮付(大根・しいたけ・こんにゃく)
- ・中華春雨
- ・カニと野菜の包み揚げ

398Kcal

## 19(土)

### 目玉焼き添え スタミナキムチ焼そば弁当

- ・しいたけの海鮮すり身揚げ
- ・肉じゃが
- ・大根とツナのマヨネーズサラダ
- ・当日の一品

323Kcal

※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。

### ～冬に旬を迎える野菜のお話～

通年スーパーに並ぶ野菜ですが、旬の野菜はおいしさも栄養価もアップします。今回は冬に旬を迎える野菜についてのお話です。

【白菜】白菜には消化をよくするイオウ化合物のイソチオシアネートと、腎臓の老廃物を排出するカリウムが多く、胃や腎機能を助けるなど、内臓の調子を整えてくれます。また、アルコールを分解する際に、肝臓にたまった熱を下げ、二日酔いを防いでくれます。白菜の芯には、水溶性のビタミンCが多いので、煮物やスープにして汁ごと食べるとよいでしょう。白菜のキムチにすると、唐辛子の辛味成分カプサイシンが免疫力を高めて、ガン予防効果がアップする上、乳酸菌も増えるので腸内環境がさらによくなるという相乗効果が生まれます。おいしい白菜の選び方は、巻きがしっかりし、重みがあり、切った断面がふかふかしていないものを選びましょう。保存は新聞紙などに包み、できれば立てて保存するのがベストです。

【レンコン】レンコンには美容トラブルに役立つビタミン類が豊富です。まず、ビタミンCはメラニン色素の生成を防ぎ、シミやそばかすを予防します。さらに、野菜には珍しく含まれるビタミンB1、B2はニキビや肌荒れ、口内炎、目の充血に効果があります。また、不溶性の食物繊維も豊富で、大腸の働きをよくし、便秘の予防・改善にも効果的です。

(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。

### 調理・栄養士のおすすめメニュー

1/16(水)はひじきごはん&お肉たっぷりふろふき大根弁当です。だしがしっかり染み込んだ大根の上に、甘辛味の豚肉とレンコンなどの具材たっぷりとろみあんをおかけします。

お楽しみに!

