

★今月の旬★
えのき 白菜
だいこん ゆず みかん



11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/>

5(月)

すき焼風ハンバーグ弁当

～焼豆腐添え～

- ・えびニラオムレツ
- ・豚と千ゲン菜の中華炒め
- ・マカロニサラダ
- ・きんぴらごぼう

344Kcal

6(火)

舞茸ベーコンのクリーミー コロッケ & 牛肉コロッケ弁当

- ・鶏と大根の炒め煮
- ・イカとほうれん草の玉子炒め
- ・マーボー春雨
- ・花高野豆腐の煮付

423Kcal

7(水)

じゃこめし & 厚切りハムステーキ弁当

- ・ポロネーゼマカロニ
- ・豆腐とあさりのスンドゥブ風
- ・千切大根と豚肉の甘辛炒め
- ・もやしとわかめの酢の物

317Kcal

8(木)

ネギたっぷり さばの味噌煮弁当

- ・茄子のはさみ揚げ
- ・鶏ときこののみぞれポン酢和え
- ・フロッコリーとベーコンのガリ玉炒め
- ・ピリ辛こんにゃく

326Kcal

9(金)

豚ロース串カツ & うずら串弁当

- ・シーフードとじゃが芋のカレー煮込み
- ・しろ菜とちくわのお浸し
- ・ツナと大根のマヨサラダ
- ・カラフルバターコーン

390Kcal

10(土)

ミックス焼そば & メンチカツ弁当

- ・おでん(平天・大根・こんにゃく)
- ・鶏とキャベツのみそ炒め
- ・高野豆腐の玉子とじ
- ・当日の一品

398Kcal

※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。

※御飯のカロリーは約400 kcalです。

調理・栄養士からのおすすめメニュー

11/7(水)はじゃこめし & 厚切りハムステーキ弁当です。甘辛く炊いたじゃこやあげ、人参をかやくごはんに仕上げます。じゃこから出るおだしがごはんに染みておいしいですよ！

お楽しみに！



～まるごとカルシウム！じゃこのお話～

ちりめんじゃことは、いわし類(片口いわし、真いわし、うるめいわし)の稚魚を、水揚げ後、食塩水の釜で茹で上げ、天日に干して乾燥させたものです。セイロに広げて干しあげる様子が、絹織物のちりめん(縮緬)に似ている事から漢字で縮緬雑魚(ちりめんじゃこ)とも書きます。生のしらすを釜茹でしただけのものを「釜揚げしらす」、釜茹で後、少し乾燥させたものを「しらす(干し)」、しっかりと乾燥させたものを「ちりめんじゃこ」と区別されます。ちりめんじゃこは、とっても小さな小魚ですので、頭から尾っぽまでの全てを食べることができます。この丸ごと食べることで、じゃこの栄養を全て摂取することができるのが、じゃこの魅力です。じゃこには、カルシウムが多く含まれ、健康維持に優れた食品とされています。じゃこに含まれているカルシウムの含有量は、100gあたり520mgです。これは、牛乳の約4倍のカルシウム含有量に相当します。カルシウムはミネラルに分類される栄養で、その効能には、骨や歯の形成、筋肉の収縮や細胞の機能調整をする役割があります。じゃこは、お酢や梅干しなどクエン酸と一緒に食べることで、さらにカルシウムが体内に吸収されやすくなります。(参照:乾海産、良好倶楽部)