

★今月の旬★
大根 れんこん キャベツ
カリフラワー オレンジ



2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
HP→<http://www.manpuk.co.jp/>

12(月・祝)

メンチカツ& ナポリタンスパゲティー弁当

- ・肉野菜炒め
- ・煮付(2色のイカ天串・しいたけ)
- ・とろろぼうマヨサラダ
- ・当日の一品

410Kcal

13(火)

えびかつ弁当 ～自家製タルタルソースがけ～

- ・筑前煮
- ・煮付(大根・お魚とうふ天)
- ・とんぺい炒め
- ・しろ菜のめた和え

398Kcal

14(水)

スタミナ満点! 牛焼肉弁当

- ・イカとアジの海鮮揚げ
- ・さば缶と白菜の煮物
- ・もやしナムル
- ・デザート～ショコラプチケーキ～

389Kcal

15(木)

北海道産! 秋鮭のフライ弁当

- ・肉豆腐
- ・小松菜とあさりのボンゴレスパゲティー
- ・鶏ともやしの梅じそ和え
- ・南瓜のあずき煮

427Kcal

16(金)

鶏肉のゆず塩焼& さばの煮付弁当

- ・みそ田楽(大根・こんにゃく)
- ・ポパイエッグ
- ・春雨の中華炒め
- ・たくわんと胡瓜のマヨ和え

420Kcal

17(土)

ごはんによくあう! いわしの蒲焼弁当

- ・鶏ともやしのポン酢和え
- ・煮付(厚揚げ・レンコン)
- ・ポークカレー炒め
- ・当日の一品

352Kcal

～脇役じゃない!? 干しシイタケの栄養価～

乾燥させて水分を抜いた干しシイタケには栄養分がギュッとつまっています。その栄養分は食物繊維、カリウム、ビタミンD・B1・B2・B6、葉酸、ナイアシンなど。戻して煮たあとでも、食物繊維、ビタミンD・B2は生シイタケそのものよりも多く含まれているのです。干しシイタケはいい出汁がとれますが、生シイタケでは出汁はとれません。その理由は、干しシイタケの旨味成分はグアニル酸といいますが、これは生シイタケにはほとんど含まれていないからです。グアニル酸とは、生シイタケに含まれているリボ核酸という物質が乾燥し、水分がなくなるときに細胞が壊れ、酵素の働きによって分解された物質です。だから、干しシイタケには旨味成分のグアニル酸が多く、出汁の素材として使えるのです。さらに! 水で戻す前にほんの15～20分間だけ、日光に当てましょう! ビタミンDの量がなんと100倍にも増えるそうです。(参照:サタケ通信)

調理・栄養士からのおすすめメニュー

2/14(水)は牛焼肉弁当です。牛肉とたっぷり野菜の焼肉はごはんがすすみます。また、14日はバレンタインデー! デザートにショコラプチケーキをご用意します。おたのしみに!



※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。