

★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/>

19(月)

天つゆがけ ジャンボえび天弁当

- ・牛ごぼうの甘辛煮
- ・小松菜のお浸し
- ・マカロニサラダ
- ・ひじきの中華和え

308Kcal

20(火)

キーマカレー弁当 ～とろーり目玉オムレツ添え～

- ・バンバンジー春雨
- ・醤油風味イカカツ
- ・煮付(南瓜・がんも)
- ・ほうれん草のおかか和え

463Kcal

21(水)

ツナかやく飯&おでん弁当 ～大根・玉子・豆腐天など～

- ・牛肉コロッケ
- ・レバニラ炒め
- ・貝とわかめの磯わさび和え
- ・インゲンのナムル

341Kcal

22(木)

ごはんがすすむ！ さばの塩焼き弁当

- ・肉じゃが
- ・鶏ともやしの黒こしょう炒め
- ・ハムカツ
- ・胡瓜の酢の物

299Kcal

23(金)

ボリューム満点！ かつとじ弁当

- ・和風ポテトサラダ
- ・炊き合せ(厚揚げ・ちくわ)
- ・春雨チャフケ
- ・紅白なます

466Kcal

24(土)

鶏のからあげ& ナポリタンスパゲティ弁当

- ・八宝菜
- ・和風ロールキャベツ
- ・根菜きんぴら
- ・当日の一品

389Kcal

～冬においしい！白菜について～

白菜の旬は11月～2月で、寒い時期に甘みが増す野菜です。厚生労働省によると、1日の野菜の摂取目標量は350g、そのうち、淡色野菜は230g摂ると良いと言われています。これは、レタス約1個分にあたり、工夫しなければ美味しく食べることが難しい量です。しかし、白菜であればクセもないので色々な料理に応用が効き、加熱するとカサが減りやすいため、野菜をたくさん食べたい時におすすめです。白菜には、風邪予防に有効なビタミンCが多く含まれていますが、ビタミンCは水に溶けやすく光や熱に弱い特性があります。白菜を生で食べた場合と茹でた場合で比較すると、茹でた場合ビタミンCの摂取量は1/2に減ってしまうので、溶け出したビタミンCもまるごと頂けるような、スープ料理や鍋料理にするといいですね。(参照:おいしい健康)

調理・栄養士からのおすすめメニュー

2/23(金)はかつとじ弁当です。とんかつの上に、玉ねぎたっぷりの玉子とじをのせます。そのまま食べてもよし、ごはんのにせてかつ丼風にして食べてもよし！

ぜひお召し上がりください！



※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。