

★今月の旬★
ニラ ブロッコリー 玉葱
ひじき えんどう豆



3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)

自家製タルタルソースがけ 2種の海鮮フライ弁当

～カニ足フライ&ししゃもフライ～

- ・鶏と菜の花の玉子とじ
- ・豚ニラ炒め
- ・イタリアン切干し大根

391Kcal

13(火)

ごはんによく合う！ さんまの煮付弁当

- ・豚マヨ炒め
- ・白菜とイカのあっさり煮
- ・春雨チャフケ
- ・餃子

474Kcal

14(水)

豚からあげの カレーあんかけ弁当

- ・みそ田楽(焼豆腐・玉こんにゃく)
- ・ポパイマカロニ
- ・シーフードとトマトの玉子炒め
- ・ホワイトデークッキー

358Kcal

15(木)

おでん弁当

～大根・ウインナー巻・玉子など～

- ・とんかつ
- ・マーボー豆腐
- ・南瓜とブロッコリーのサラダ
- ・小松菜ともやしのナムル

415Kcal

16(金)

鶏つくね団子の 野菜甘酢がけ弁当

- ・大根と豚の旨煮
- ・煮付(たけのこちぎり揚・高野豆腐)
- ・ベーコンと菜の花のマスタード和え
- ・ひじきと人参のマヨサラダ

363Kcal

17(土)

豚肉とシーフードの ミックス焼そば弁当

- ・肉じゃが
- ・ほうほうフライ
- ・しろ菜とあげの煮付
- ・当日の一品

378Kcal

※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。

～春が旬！ えんどう豆のおはなし～

「えんどう豆」とはマメ科エンドウ属の食用マメのことで、大別すると「豆苗」「さやえんどう」「グリーンピース」「えんどう豆」と、成長の過程で呼び名も食感、栄養価も異なります。まず、豆苗とはえんどう豆の若い芽のことで、栄養価にすぐれており、β-カロテン、ビタミンE、葉酸、ビタミンCの値は「えんどう豆」の中では群を抜いて多く含まれています。次に、さやえんどうはえんどう豆の若いサヤをサヤごと食べる野菜で、さやえんどうの仲間には、絹さや、スナップえんどうがあり、どれも緑色が濃く張りがあり、豆の数が多いたものが良質です。絹さやは、さやえんどうの中でも、さやの長さが5cm程度で未熟果のもの総称で、さやも豆も肉厚で歯ごたえのあるスナップえんどうはアメリカで品種改良されたものです。グリーンピースは、熟す前のえんどう豆をむき実にしたものです。うすいえんどうという品種は、グリーンピースの品種違いですが、アメリカから入ってきた品種をもとに和歌山で品種改良され、さらに大阪府羽曳野市の碓井(うすい)で最初に栽培されたのが名前の由来です。グリーンピースよりも色が薄めで、粒が大きく、甘みがあるのが特徴です。えんどう豆とは完全した状態のむき実のことで、青えんどうと赤えんどうがあり、青えんどうはうぐいす豆に、赤えんどうは豆大福やみつ豆に利用されます。(参照:サタケ通信)

調理・栄養士からのおすすめメニュー

3/14(水)は豚からあげのカレーあんかけ弁当です。ジューシーな豚の角切りからあげに、玉ねぎや枝豆などのたっぷり野菜の和風カレーあんをおかけします。

ぜひお召し上がりください！

