

★今月の旬★  
ニラ ブロccoli 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/>

## 19(月)

### 厚切りハムカツ & 豚キムチ炒め弁当

- ・鶏とザーサイの中華和え
- ・マカロニサラダ
- ・小松菜と切り干し大根の煮付
- ・ひじき煮

339Kcal

## 20(火)

### 自家製おろしソースの豆腐ハンバーグ弁当

- ・豚と玉子の炒りつけ
- ・さばの煮付
- ・ふきの肉みそあえ
- ・カニとマカロニのサラダ

360Kcal

## 21(祝・水)

### さわらの大葉チーズフライ弁当

- ・筑前煮
- ・焼そば
- ・ツナとごぼうのマヨサラダ
- ・当日の一品

428Kcal

## 22(木)

### スタミナ満点！牛カルビ焼肉弁当

- ・ミニおでん(大根・こんにゃく・ちくわ)
- ・海鮮カムジャタン風
- ・カニクリームコロッケ
- ・ほうれん草のゴマ和え

406Kcal

## 23(金)

### 鶏のからあげ & すき焼風スパゲティー弁当

- ・ニラ玉炒め
- ・煮付(南瓜・高野豆腐)
- ・青のりポテト
- ・胡瓜の酢の物

558Kcal

## 24(土)

### だし巻玉子 & 照焼ハンバーグ弁当

- ・串カツ & ウインナーのカレー天ぷら
- ・ビーフン炒め
- ・ポテトサラダ
- ・当日の一品

455Kcal

※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。

### ～春の野菜の栄養について～

厳しい寒さが続く日も過ぎ、スーパーにも春に旬を迎える野菜たちが並びはじめました。春に旬を迎える野菜にはたくさんの栄養が詰まっています。今回はいくつかの春野菜をご紹介します。

【ふき】ふきは食物繊維やミネラルが含まれています。ふきの茎や葉には高血圧や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があると言われています。

【たけのこ】グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。ゆでた時にできる白い粒状のものはチロシンで害はありません。これらの成分は疲れをとる働きもあります。ただし、アクが強いので食べ過ぎると吹き出ものやアレルギーに似た症状を起こすことがあるので注意が必要です。

【アスパラガス】アスパラガスに含まれているアスパラギン酸は、アミノ酸の一種で新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があるそうです。(参照:旬の食材百科)

### 調理・栄養士からのおすすめメニュー

3/22(木)は牛カルビ焼肉弁当です。食べ応えのある牛カルビ肉とにんにくの芽、玉ねぎを炒めた焼肉はスタミナ満点！また、海鮮カムジャタン風はじゃが芋とシーフードを韓国風に煮込んだもので、こちらもごはんによく合う一品です。ぜひお召し上がりください！

