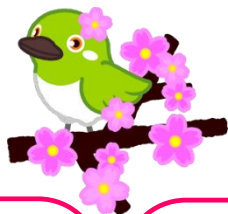


★今月の旬★
竹の子 いか たこ
鯛 いちご



4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/>

16(月)

トマトソースがけ ハンバーグ弁当

- ・菜の花とあさりと竹の子のスパゲティ
- ・天ぷら2種(ちくわ・レンコン)
- ・野菜の玉子とじ
- ・いんげんのごまみそ和え

486Kcal

17(火)

塩麹風味チキンカツ弁当 ～ねり梅小袋添え～

- ・豆腐千枚風
- ・みそマヨ田楽(里芋・フロッコリー)
- ・コーンとベーコンのバターソテー
- ・イカゲソと小松菜の煮物

381Kcal

18(水)

じゃこめし& 牛ごぼうの柳川風弁当

- ・ミニおでん(大根・玉こんにゃく・ちくわ)
- ・ハムカツ
- ・豚とニンニクの芽の中華炒め
- ・カレーマカロニサラダ

329Kcal

19(木)

いわしの大葉フライ& 牛肉と野菜のポン酢和え弁当

- ・大根と豚肉の旨煮
- ・肉春巻き
- ・かまぼこと枝豆のマヨ和え
- ・赤ウインナー

511Kcal

20(金)

中華弁当 ～野菜たっぷり酢豚～

- ・ニラもやしそば
- ・餃子
- ・千ゲン菜の玉子炒め
- ・南瓜とレーズンのサラダ

446Kcal

21(土)

のり弁風弁当 ～白身魚フライ&ちくわの磯辺揚げ～ 【タルタルソース&味付けのり添え】

- ・肉じゃが
- ・春雨チャプチェ
- ・当日の一品

377Kcal

※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。

～カルシウムのお話～

乳製品、魚介、野菜、海藻などに豊富なカルシウムは、丈夫な骨や歯をつくったり、イライラを解消する役目があります。成人の体内には、標準体重で約1kgのカルシウムがあり、そのうち99%は「貯蔵カルシウム」として骨や歯の材料となります。そして残りの1%は「機能カルシウム」として、血液や筋肉、細胞内などに存在し、筋肉を収縮させたり、精神を安定させる働きをします。カルシウムが不足すると、骨に貯蔵されているカルシウムが血液中に放出され、血液中のカルシウム濃度を保とうとするため、カルシウム不足が続くと骨が弱くなります。カルシウムは食品により吸収率が異なります。吸収がよいのは牛乳や乳製品ですが、野菜などの吸収率が低いものでも、吸収を助ける栄養素と合わせれば効率よく摂取できます。まず、カルシウムの利用率を高めるビタミンD。体内に入ったカルシウムはビタミンDの力を借りて吸収され、骨に沈着されます。次にレモンなどに豊富なクエン酸には、吸収率の低い栄養素を吸収しやすい状態に変化させる“キレート作用”があるので、カルシウムを含む野菜(小松菜や菜の花)や、小魚などを食べる時には、レモン汁や酢、梅干しと一緒に調理すると、効率よくカルシウムを摂取できます。(参照: 知っておきたい栄養学)

※御飯のカロリーは約400 kcalです。
献立は一部変更になる場合がございます。

調理・栄養士からのおすすめメニュー

4/18(水)はじゃこめし&牛ごぼうの柳川風弁当です。粉山椒とじゃこ、あげを甘辛く炊いたじゃこめしは大好評です！牛肉とささがきごぼう、玉ねぎを玉子でとじた柳川風もぜひお楽しみに！

