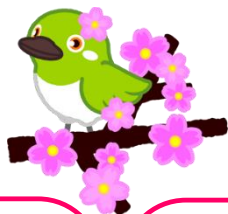


★今月の旬★  
竹の子 いか たこ  
鯛 いちご



# 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/>

## 23(月)

### ピリッと黒胡椒の フライドチキン弁当

- ・豚ときのこの中華炒め
- ・さば缶と大根の煮物
- ・煮物(カニしんじょう・高野豆腐)
- ・胡瓜とコーンのマヨ和え

379Kcal

## 24(火)

### 豚肉と野菜のみそ炒め弁当 ～焼豆腐添え～

- ・玉子うどん風
- ・白身魚のじゃが芋衣揚げ
- ・フロッコリーとツナの和風サラダ
- ・照焼ミニハンバーグ

457Kcal

## 25(水)

### ごはんがすすむ！ 大きなさばの塩焼き弁当

- ・鶏ごぼうきんぴら
- ・だし巻き玉子
- ・肉詰めいなりの揚げ煮
- ・胡瓜の酢の物

483Kcal

## 26(木)

### ビーフストロガノフ風弁当 ～とろーり目玉オムレツ添え～

- ・ほうれん草とベーコンのスパゲティ
- ・和風カレー煮(大根・肉団子)
- ・カニクリームフライ
- ・キャベツのピクルス

514Kcal

## 27(金)

### ボリューム満点！ 牛肉コロッケ&鶏の唐揚弁当

- ・豚キムチの玉子炒め
- ・ツナとマカロニのサラダ
- ・野菜ナムル
- ・千切大根の煮付

423Kcal

## 28(土)

### 厚切りハムの天ぷら& 野菜のかきあげ弁当

- ・豚のすき煮
- ・煮付(こんにゃく・ごぼう入りさつま揚げ)
- ・ツナとゴーヤのチャンフルー
- ・当日の一品

303Kcal

※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。

### ～ストレスが多い！と感じるときは……～

4月は新生活が始まり、環境が変わることによるストレスなどを感じやすい時期ともいえます。強い緊張やストレスが続くと、自律神経のバランスが乱れて、様々な支障をきたします。その一つが胃腸の不調です。胃腸の働きは自律神経によって支配されているため、自律神経のバランスが崩れると、消化不良で胃がもたれたり、下痢が起こったりするなど、影響を受けやすいのです。ひどくなると、胃そのものが傷ついて胃潰瘍を引き起こすこともあります。適度なストレスは生活にハリをもたらしますが、ため込むのは問題です。趣味やスポーツで発散したり、リラックスする時間をとりましょう。そして、食事では、緑茶や紅茶、シナモンなどに含まれる「タンニン」がおすすめです。消化液の分泌を促して、胃腸の負担を軽くするとともに、腸のけいれんを抑えて、便を固くする作用があります。また、果物に多く含まれる「ペクチン」も整腸作用があるので、積極的に摂りましょう！(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

4/26(木)はビーフストロガノフ風弁当です。ビーフストロガノフとはもともとロシアで誕生したビーフシチューのような料理です。万福では、牛肉や玉ねぎ、しめじをハヤシルウト、隠し味のクリームソースを使って煮込みます。

