

★今月の旬★  
キャベツ グリンピース  
あじ さわら じゃが芋



# 5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  
<http://www.manpuk.co.jp/>

## 14(月)

### 鶏の竜田揚& 千ジャオロースー弁当

- ・ツナポテトサラダ
- ・しろ菜のお浸し
- ・もやしとザーサイの和え物
- ・厚揚げの煮物

525Kcal

## 15(火)

### 甘辛がおいしい! 牛肉と山菜の田舎煮弁当

- ・じゃが芋とベーコンのカレーマヨ炒め
- ・焼ビーフン
- ・いわしの磯辺フライ
- ・甘酢肉団子

424Kcal

## 16(水)

### ごはんがすすむ! さわらのみそ焼弁当

- ・お好み焼き
- ・豚のすき煮
- ・ひじきとコーンのバター炒め
- ・中華春雨

350Kcal

## 17(木)

### おろしソースの 豆腐ハンバーグ弁当

- ・肉じゃが
- ・鶏そば
- ・インゲンのマヨサラダ
- ・シューマイ

400Kcal

## 18(金)

### 豚の唐揚& 味付け大根の天ぷら弁当

- ・鶏のキムチ炒め
- ・煮付(高野豆腐・竹輪・玉こんにゃく)
- ・マカロニ玉子サラダ
- ・人参のじゃこきんぴら

527Kcal

## 19(土)

### オムそば弁当 ～焼そば&オムレツ～

- ・とんかつ
- ・焼豆腐の甘辛煮
- ・若竹煮
- ・当日の一品

385Kcal

※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。

### ～私たちの体に必要な“油”のお話～

油(脂肪)といえば、「摂り過ぎると太りそう」「体に悪そう」というイメージを持つ人が多いかもしれませんが、確かに摂り過ぎれば肥満を招き、生活習慣病の原因にもなりますが、油を控え過ぎると免疫力が低下したり、肌が乾燥しやすくなったりといった悪影響もあります。健康や美容のためには、油も適度に摂取する必要があります。油の摂り過ぎは肥満などの原因になりますが、一方で人間が活動するためのエネルギー源として欠かすことはできません。たとえば人間の脳の60%は脂肪でできているといわれていますし、細胞膜やホルモン、胆汁を作る材料になったり、皮膚に潤いを与えるのも油の役割。油は人間が生きていくためには必要不可欠で、重要な働きをしている栄養素なのです。中には体内では合成できないため、食べ物から積極的に摂りたい必須脂肪酸というものがあります。その必須脂肪酸が豊富に含まれているエゴマ油やアマニ油は血中の中性脂肪を減らすほか、血栓ができるのを防いだり、不整脈の発生を防止したりと生活習慣病予防の効果があります。(参照:eo健康)

※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

5/18(金)は豚の唐揚&味付け大根の天ぷら弁当です。万福オリジナルの「味付け大根の天ぷら」は、大根を甘辛く炊いたあと、衣をつけて揚げます。豚の唐揚も大根の天ぷらもしっかり味がついているのでそのまま

お召し上がりください!

