

★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/>

21(月)

デミグラスソースがけ ビーフカツ弁当

- ・具たくさんマカロニサラダ
- ・だし巻玉子
- ・ひじきとツナの炒め物
- ・小松菜のお浸し

399Kcal

22(火)

照焼！炭火焼つくねと 煮玉子の盛合せ弁当

- ・豚ニラ炒め
- ・根菜のツナマヨサラダ
- ・春巻
- ・大豆の含め煮

425Kcal

23(水)

ごはんがすすむ！ ニシンの蒲焼弁当

- ・おでん(大根・ちくわ・こんにゃく)
- ・ゴーヤチャンフルー
- ・鶏とチンゲン菜のみそマヨサラダ
- ・中華ごま団子

422Kcal

24(木)

桜えび入り グラタンコロッケ弁当

- ・ケチャップ煮込みミニハンバーグ
- ・イカと豚肉の中華炒め
- ・千切大根の煮付
- ・デザート～みたらし玉こんにゃく～

376Kcal

25(金)

タラの唐揚げ 中華野菜あんかけ弁当

- ・肉豆腐
- ・鶏と玉子のトマト炒め
- ・ポテトサラダ
- ・ジャンボシューマイ

407Kcal

26(土)

豚肉と菜の花の キムチ炒め弁当

- ・筑前煮
- ・カレーコロッケ
- ・春雨の中華サラダ
- ・当日の一品

387Kcal

※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。

～すっぱいだけじゃない！レモンの効用～

いまやレモンの国内収穫量は、この20年間で約3倍に増え、その6割以上を広島県が占めており、「レモン県」として地域おこしも盛んになっているそうです。県立広島大学の研究によると、レモンには抗酸化作用があるビタミンCや、血圧上昇を抑えたりキレート作用があるクエン酸、爽快な香りが気分をリフレッシュさせるリモネンなどの機能成分が豊富に含まれており、またカルシウムを加えたレモン果汁を中高年の女性40人が半年間飲み続けた結果、カルシウム吸収が促進され骨密度が上昇するデータを得たそうです。これはクエン酸がもつキレート作用のおかげで、カルシウムなどのミネラルが吸収されやすい形になるためです。カルシウムのみを単独で取り続けた他の研究などと比較しても「レモンには骨粗しょう症を予防する効果がある」ともいわれています。その他にも、レモンの酸味には塩味を引き立てる効果があるので、少ない塩分でもしっかりした味を感じるので減塩の効果が期待でき、高すぎる血圧を下げる効果を示す研究結果もあります。(参照:朝日新聞)

※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

5/21(月)はデミグラスソースがけビーフカツ弁当です。万福オリジナルのデミグラスソースとビーフカツの相性はぴったりです！具たくさんマカロニサラダにはチーズやコーン、ハム、カニフレーク、胡瓜など色とりどりの具材を加えます。お楽しみに！

