

★今月の旬★
アスパラ きゅうり
トマト コーン びわ



6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/>

18(月)

豚天ぷらの 和風カレーあんかけ弁当

- ・切り干し大根とひき肉のピビンパ
- ・煮付(ごぼ天・南瓜)
- ・鶏とれんこんの酢の物
- ・たこ焼

381Kcal

19(火)

ジャンボイカフライ& ハムサラダ弁当

- ・豚と玉子の炒りつけ
- ・厚揚げのかつお醤油がけ
- ・鶏とじゃが芋の磯辺煮
- ・インゲンのナムル

391Kcal

20(水)

ごはんがすすむ! 開きいわしの蒲焼弁当

- ・豚キムチ炒め
- ・鶏とごぼうの七味マヨパスタ
- ・煮付(肉団子・三角豆腐天)
- ・小松菜のお浸し

368Kcal

21(木)

おでん弁当 ～大根・こんにゃく・焼豆腐・茄子～

- ・とんかつ
- ・豚ホルモンのスタミナ炒め
- ・ゴーヤとさば缶のマヨサラダ
- ・たくわんと胡瓜の和え物

339Kcal

22(金)

ガーリックチキンの トマトソースがけ弁当

- ・カレー肉じゃが
- ・揚げ物(ギョーザ・竹の子の天ぷら)
- ・もやしとカニかまの玉子炒め
- ・ほうれん草の白和え

437Kcal

23(土)

ふんわりキャベツの タコカツ弁当

- ・オムレツ
- ・牛すき煮
- ・しろ菜とちくわの煮付
- ・当日の一品

335Kcal

※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。

～豆腐のお話～

豆腐のカロリーは100gあたり木綿豆腐が72kcal、絹ごし豆腐が56kcalで、カロリーがとても低い、というほどではないのですが、水分が85%以上で、飽和脂肪酸はごく少なく、コレステロールはゼロです。必須アミノ酸のほか、ビタミン、カルシウムなどが豊富で、大豆そのもので食べるよりも豆腐で食べる方が消化・吸収に優れており、やはりヘルシーな食材といえます。豆腐は血中脂質のバランスを整えるサポニンも豊富です。豆乳とは、豆腐作りの「母液」となるもので、大豆にしっかりと吸水させた後にすりつぶして加熱し、搾った液体のことで、このときに出る搾りかすが、おからです。豆乳にもサポニンやイソフラボンが豊富で、コレステロール値を下げたり、美肌効果も期待できます。豆乳には食物繊維も豊富に含まれており、バナナと合わせて食べるとバナナの整腸効果も加わり、便秘解消に効果大です。おからは搾りかすとはいえ、食物繊維が豊富で、腸の蠕動運動を促進し、便秘予防だけでなく、腸内をきれいにしてくれるので、ガン予防も期待できます。また、記憶力アップに効果があるレシチンも豊富です。(参照:satake通信、知っておきたい栄養学)

※御飯のカロリーは約400 kcalです。

調理・栄養士からのおすすめメニュー

6/21(木)はおでん弁当です。味がよく染み
たおでんは冷めてもおいしいですよ！今回
は小袋のみそダレを添えておりますので、
おでんにつけてお召上がりください！

お楽しみに！

