

健康ランチ弁当

2021. 1月 カロリー平均600kcal以下

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜	日曜
				1	2	3
4	5 590kcal塩分2.4g 黒米ご飯 大根とタラミンチ煮 玉子焼き	6 586kcal塩分2.4g もち麦ご飯 柔らか豆腐バー グ松風焼き 小松菜和え	7 566kcal塩分3.1g 10穀米ご飯 タラのレモン焼き ヒジキの煮物 ポテトサラダ	8 570kcal塩分2.3g 黒米ご飯 麻婆豆腐 味噌コンニャク 蓮根キンピラ	9	10
11	12 560kcal塩分3.0g もち麦ご飯 サバの味噌煮 温野菜のサラダ チーズハンバーグ	13 602kcal塩分3.3g 10穀米ご飯 冬野菜のクリーム煮 チンジャオロース 白菜漬け	14 592kcal塩分2.7g 黒米ご飯 チキン南蛮焼き かに玉 ナスの味噌炒め	15 533kcal塩分3.5g もち麦ご飯 鯖のバジル焼き もやしの甘酢和え 根菜煮	16	17
18 563kcal塩分3.0g 10穀米ご飯 八宝菜 温野菜サラダ イチゴロールケーキ	19 577kcal塩分3.3g 黒米ご飯 赤魚の西京味噌 里芋の煮つけ 茹でokra	20 580kcal塩分2.4g もち麦ご飯 海鮮焼売 白滝の炒り煮 菜の花辛子和え	21 562kcal塩分2.4g 10穀米ご飯 チキンピカタ 枝豆腐 梅肉パック	22 526kcal塩分3.5g 黒米ご飯 豚ばら肉の生姜焼き マンゴープリン 大豆の五目煮	23	24
25 564kcal塩分3.0g もち麦ご飯 チリ銀シャケ 切干大根煮 オムレツ	26 549kcal塩分3.1g 10穀米ご飯 和風ハンバーグ 野菜炒め ウインナー	27 521kcal塩分3.4g 黒米ご飯 豚丼風煮 海苔の佃煮 オクラの和え物	28 583kcal塩分3.2g もち麦ご飯 ハヤシ風煮 ロールキャベツ煮 山葵漬け	29 589kcal塩分3.3g 10穀米ご飯 酢豚風煮 棒棒鶏 サツマイモ甘煮	30	31
<p>●仕入れの関係でメニューが変更される場合もあります。予めご了承ください。●お弁当は食品衛生上、お届け日の午後1時までにお召し上がりください。 ●お弁当のご注文時間は当日AM8:00からAM9:20の間をお願いします。 ●弁当容器・中シートは電子レンジにはかけられません。 ●配達エリアによって容器回収が翌日になる場合があります。ご了承ください。●ガムをお弁当容器につけないで下さい。</p>						

標準的な摂取カロリー

年齢	身長	150cm	160cm	170cm	180cm
10代		2000	2150	2300	2450
20~29		1900	2050	2150	2300
30~39		1800	1950	2075	2200
40~49		1750	1900	2025	2150
50以上		1700	1850	1975	2050

- 低カロリー食材を使用
全体で600kcal以下。
- 通常のお弁当よりも減塩
高血圧予防。
- 油を少なく使用したり油を
しっかり切ることでヘルシー。
- 野菜を豊富にメニューに取り
入れて食物繊維やビタミン
を多く摂取できます。
- 雑穀米には、ミネラルやビ
タミン、食物繊維など、体に
必要な栄養がバランスよく含
まれています。



埼玉県加須市戸崎274-3
 電話: 0480-73-3085
 FAX: 0480-73-6002