健康ランチ弁当

2024. 5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 563kcal塩分3.3g 黒米ご飯 ヒジキの五目煮 ホウレン草の胡麻和え 餃子	2 519kcal塩分3.4g もち麦ご飯 海老シュウマイ 梅肉パック マカロニサラダ	3 お休み	4 お休み	⁵ お休み
6 お休み	7 582kcal塩分3.0g 10穀米ご飯 ハムステーキ 鶏肉と牛蒡の煮物	8 519kcal塩分3.5g 黒米ご飯 焼売 玉子サラダ	9 532kcal塩分3.1g もち麦ご飯 竹の子の土佐煮 いり卵	10 579kcal塩分3.5g 10穀米ご飯 スタミナ焼肉 ナスのミートソース	11	12 お休み
13 559kcal塩分3.5g 黒米ご飯 中華旨煮 ハンバーグ	かかぶ和え 14 578kcal塩分3.5g もち麦ご飯 もろこしさつま揚げ サツマイモの甘煮 イカ焼き	キンピラゴボウ 15 569kcal塩分3.4g 10穀米ご飯 ナスのカレー炒め 中華くらげ和え	あ蒻のピリ辛煮 16 527kcal塩分3.1g 黒米ご飯 タルタルインハンバーグ たたきゴボウ 金時豆	粗挽きウインナー 17 560kcal塩分3.2g もち麦ご飯 中華オムレツ イカと里芋の煮つけ 青菜の白和え	18	19 お休み
みかん缶 20 536kcal塩分3.7g 10穀米ご飯 チキン竜田甘タレ 棒棒鶏 マスの八塩漬け	21 584kcal塩分3.4g 黒米ご飯 オクラのすり身 トマトペンネグラタン チキンナゲット	オムレツ 22 519kcal塩分3.5g もち麦ご飯 チキンカツ ポテトサラダ 竹輪の卵とじ	23 589kcal塩分3.8g 10穀米ご飯 麻婆豆腐 青菜のソテー キンピラゴボウ	24 548kcal塩分3.3g 黒米ご飯 根菜煮 豚ロースの生姜焼き チキンピカタ	25	26 お休み
27 547kcal塩分3.1g もち麦ご飯 チキンステーキ ミニ豆腐 ミートボール	28 602kcal塩分3.3g 10穀米ご飯 チーズ春巻 竹の子焼売 サバのマリネ	29 578kcal塩分3.4g 黒米ご飯 ハンバーグデミソース キンピラゴボウ 揚げナスの煮びたし	30 579kcal塩分3.5g もち麦ご飯 かぼちゃの甘煮 大根の煮つけ 焼きそば	31 540kcal塩分3.3g 10穀米ご飯 お好み焼き 温野菜サラダ ミニバーグ		
		 ●白御飯 普通ライス473kcalです。 半ライス231kcalです。 大盛ライス623kcalです。 ●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時までにお上がりください。 ●お弁当のご注文時間は当日AM6:30からAM9:10の間にお願いします。 ●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。 				

標準的な摂取カロリー

MT-13-03X-N/3-2-2								
身長 年齢	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。

お弁当



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