

2018年2月

# 和楽の健康味彩メニュー

☆普通ライスのエネルギー量は370kcalです。  
 ☆新メニュー登場!! 当店の元気な配達員が美味しいお弁当を全力でお届け致します。



TEL 044-288-5583

FAX 044-266-5491

kcal=エネルギー P=たんぱく質 F=脂質 C=炭水化物 塩=塩分相当量

2月 12 (月)	振替休日 とんかつ	肉だんご 鶏中華炒め 496kcal P:36g F:30.8g C:18.9g 塩:1.8g
13 (火)	おろしポン酢ソースでどうぞ チキン梅肉揚げ	ハンバーグ 親子煮 458kcal P:27.3g F:14.6g C:54.4g 塩:2.6g
14 (水)	黒カレーソースかけ チキンカツ	豚すき煮 ペンネアラビアータ 451kcal P:24g F:19.4g C:45g 塩:2.2g
15 (木)	2種の天麩羅盛り ハム天 & 玉子天	豚茄子味噌炒め 根菜ひじき煮 479kcal P:32.4g F:21.6g C:38.7g 塩:2.3g
16 (金)	和風テイストの 和風メンチカツ	さば生姜味噌焼 カレー肉じゃが 415kcal P:21g F:20.2g C:37.2g 塩:1.6g
17 (土)	2本付け 海老フライ	ペンネサラダ トマトシチュー 429kcal P:20.1g F:19.8g C:42.7g 塩:2.3g

19 (月)	自家製味噌で漬込みました 赤魚西京焼	鶏しぐれ煮フライ 中華塩マーボー 504kcal P:29.8g F:21.7g C:47.4g 塩:3.6g
20 (火)	3個付 生野菜とどうぞ カキフライ	ポークカレー 金平ごぼう 429kcal P:21.6g F:18.7g C:43.7g 塩:1.9g
21 (水)	バター風味が良い 鱈チャンチャン焼	甘酢鶏から揚げ あさり中華うま煮 410kcal P:22.1g F:20.8g C:33.7g 塩:2g
22 (木)	おろしポン酢かけ ハンバーグ	アジ生姜天 野菜炒め 422kcal P:24.3g F:22.2g C:31.4g 塩:1.8g
23 (金)	焼そばを添えて 豚ロース味噌焼	海老カツ ポパイシチュー 526kcal P:18.4g F:21.9g C:63.7g 塩:2.3g
24 (土)	角ハムを使用 ハムカツ	さば味噌焼 豚丼煮 449kcal P:24.8g F:17.9g C:47g 塩:2.5g

<ブロッコリーメモ>

今が旬で、アブラナ科野菜の特有の抗ガン物質イソチオシアネートを始め、発芽物質に多いスルフォラファン・食物繊維・カロテン・ビタミンCとガン予防に有効な成分が多く含まれています。また、これらの物質から、胃潰瘍予防・肌荒れ防止・便秘解消・花粉予防・肥満予防に効果があるとされています。

<大豆メモ>

世界の最長寿国になった日本。栄養バランスの良い日本食は古くから、米、魚、大豆などを食べ続けており、大豆をうまく食生活に取り入れてきたことが、現在の長寿につながっていると考えられます。大豆たんぱく質は、必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なもので、血中コレステロールの低下作用、肥満の改善効果などの生理機能があるといわれています。また、脂質、炭水化物、食物繊維、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、ビタミンE、ビタミンB1、葉酸など様々な栄養素が含まれ、コレステロールを全く含んでいないことから大豆は自然のバランス栄養食ともいえます。

## 和楽の「高級懐石弁」

詳しくは  
<http://waraku.net> へ!  
 パンフレットも御座います。



当店の揚げ物は、すべて『日清キャノーラ油』を使用しております。  
 キャノーラ油はカラッとサクッと揚がり、コレステロール0(ゼロ)の栄養機能食品(ビタミンE)です。  
 だから当店の揚げ物はサラッとしています。



### ◎お願い◎

- ☆仕入の都合により献立が予告なく変更する場合がございますが、ご了承ください。
- ☆お弁当は直射日光を避けた場所で保管し、13時30分までにお召し上がり下さい。
- ☆タバコの吸殻、ガム等を容器に入れないで下さい。
- ☆栄養成分はおかずのみの数値です。普通ライスは370kcalです。
- ☆弊社使用のお米は全て国産米を使用しております。