

2018年4・5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

4月 23 (月) 香川県の骨付鶏風 <b>チキンカツ</b> 391kcal P:27.6g F:15.5g C:35.3g 塩:2g	さば南部焼 チャプチェ 391kcal P:27.6g F:15.5g C:35.3g 塩:2g
24 (火) ペンネアラビアータ添え <b>シチューハンバーグ</b> 527kcal P:21.9g F:28.5g C:45.9g 塩:2.2g	豚柳川風煮 ポテトサラダ 527kcal P:21.9g F:28.5g C:45.9g 塩:2.2g
25 (水) 自家製の鶏から揚げがうまい <b>鶏から揚げの野菜あん</b> 430kcal P:26.3g F:18.6g C:39.3g 塩:2.7g	スパゲティフルーツサラダ 金平ごぼう 430kcal P:26.3g F:18.6g C:39.3g 塩:2.7g
26 (木) 人気の定番フライ <b>白身フライ</b> 530kcal P:31.6g F:25.9g C:42.7g 塩:2.7g	豚ごぼう煮 八宝菜 530kcal P:31.6g F:25.9g C:42.7g 塩:2.7g
27 (金) 桜海老が香る <b>桜海老玉子天</b> 393kcal P:16.2g F:25.9g C:23.6g 塩:2.5g	鶏味噌焼 シエルクリームシチュー 393kcal P:16.2g F:25.9g C:23.6g 塩:2.5g
28 (土) ビタミンB群を摂ろう <b>ロースとんかつ</b> 405kcal P:26.8g F:20.1g C:29.1g 塩:2.9g	ホッケ焼 豚と野菜のオイスター炒め 405kcal P:26.8g F:20.1g C:29.1g 塩:2.9g

5月 30 (月) <b>振替休日</b> <b>アジフライ</b> 411kcal P:19.5g F:17g C:45g 塩:2.2g	チキンステーキ 豚玉煮 411kcal P:19.5g F:17g C:45g 塩:2.2g
1 (火) じゅわっとジューシー <b>メンチカツ</b> 443kcal P:27.8g F:19.8g C:38.3g 塩:2.6g	赤魚味噌焼 豚生姜焼 443kcal P:27.8g F:19.8g C:38.3g 塩:2.6g
2 (水) サクサク衣がうまい <b>フライドチキン</b> 448kcal P:24.9g F:18.8g C:45g 塩:3.2g	ナポリタンミートソース 里芋の筑前煮 448kcal P:24.9g F:18.8g C:45g 塩:3.2g
3 (木) <b>憲法記念日</b> <b>ハンバーグステーキ</b> 399kcal P:23.5g F:16.3g C:39.6g 塩:2.9g	3種のきのこクリームフライ なす煮浸し 399kcal P:23.5g F:16.3g C:39.6g 塩:2.9g
4 (金) <b>みどりの日</b> <b>和風フライドチキン</b> 415kcal P:22g F:18g C:41.1g 塩:2.5g	肉団子 ポークチャップ 415kcal P:22g F:18g C:41.1g 塩:2.5g
5 (土) <b>こどもの日</b> <b>カニクリームコロッケ</b> 382kcal P:20.5g F:17.1g C:36.4g 塩:2.4g	さわら味噌焼 豚キムチ炒め 382kcal P:20.5g F:17.1g C:36.4g 塩:2.4g

<唐辛子の効能>

唐辛子は通常の野菜にくらべ、ビタミンAとビタミンCが多く含まれています。また、成分の特徴であるカプサイシンは多くの効能があり、カプサイシンは、胃の粘膜を保護し、胃痛や胃もたれ、胃炎などを防ぎます。辛いから胃に悪いようなイメージがありますが、実際には、胃の粘膜が刺激され粘液で保護されることから逆になるそうです。そのため食欲増進に繋がる上、消化の促進が期待できます。またカプサイシンは脂肪分解酵素を活性化し、体内の脂肪の分解を促す上、血行を良くし、新陳代謝を活発にします。これがダイエットに効くといわれているゆえんです。また、カプサイシンは副腎のアドレナリンの分泌が活発されますので、スポーツなどの試合前には良さそうです。また、唐辛子に含まれるプシエイトも注目されています。プシエイトはエネルギー消費を増やし代謝機能をアップさせるので、体温を上昇させます。そのせいで汗が大量に出る人もいます。

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。