

栄養便り 5月号 vol.57

こんにちは★

新学期になって生活には慣れてきたでしょうか!?

・・・何を言ってるんだ!!

ですよね。

ということで、お家での楽しみ方を一つ紹介します。

普段作らない料理を作ってみましょう!

フレンチに♪イタリアン♪ビーフストロガノフ♪

そして、計ってみましょう。野菜を!肉を!調味料を!健康を!

★管理栄養士の栄養解説★

～麻婆野菜丼～

麦飯で腸が
超きれい!



どんぶりで健康的な食生活は可能か?

会社で食べる昼食は、早い・安い・うまいが必須ですよね。

その代表格は、どんぶりもの。

ただ、食品数が少ないので栄養不足になりやすいです。

この福助特性健康丼は、頑張りました!

野菜 100g たんぱく質 15g カルシウム

蛋白質→○ 脂質→○ 炭水化物→○ 野菜→○

【コラム】～実はユーチューバーです～

STAY HOME ということで、家でずーずーと机の前にいるので、普段出来ないことをやっています。そのひとつが、動画撮影です。

スマホひとつあれば、ほんと簡単に撮影・編集・アップロードが可能です。

健康に関することを筆頭に、食糧問題、食育、飲食に関わる経済などお話しさせていただいています。みなさまご視聴ください。

“たもりくらぶきっちゃん”で検索

★イベント情報 5/13(水)14:00～ 栄養談義

★電解水無料配布実施中!!

テイサービス福助 管理栄養士:田森

☎054-269-6683

✉fukusuke6683@gmail.com

福助弁当 (5月の献立で一す★)

惣菜セット		福助弁当公式 	5/1(金)	5/2(土)
			鶏肉のパン粉焼き	鶏ひき肉のマヨ焼き
			ポテトサラダ	竹輪の胡麻和え
			切り干し大根の煮物	南瓜の金平
			エネルギー- 666kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー- 546kcal たんぱく質 21.6g
			脂質 31.8g 食塩相当量 2.8g	脂質 22.4g 食塩相当量 1.8g

その他

	5/4(月)	5/5(火)	5/6(水)	5/7(木)	5/8(金)	5/9(土)
惣菜セット	鯖の利休焼き	ささみの梅肉ソース	シイラのフライ	松風焼き	肉団子の甘酢あんかけ	コロッケ
	肉じゃが	大豆とひじきの煮物	ポテトサラダ	大根のうすくず煮	ビーフン	高野豆腐の射抜き
	ほうれん草のじゃこ和え	みかん入りサラダ	ぜんまいの煮物	白菜とじゃこの酢の物	いんげんの胡麻和え	三つ葉の胡麻酢和え
	エネルギー- 501kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー- 459kcal たんぱく質 27.0g	エネルギー- 571kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー- 446kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー- 524kcal たんぱく質 18.0g	エネルギー- 561kcal たんぱく質 19.5g
	脂質 14.8g 食塩相当量 2.3g	脂質 6.9g 食塩相当量 2.8g	脂質 25.8g 食塩相当量 2.1g	脂質 10.3g 食塩相当量 2.2g	脂質 22.4g 食塩相当量 2.0g	脂質 21.5g 食塩相当量 1.9g

その他 天丼販売500円

	5/11(月)	5/12(火)	5/13(水)	5/14(木)	5/15(金)	5/16(土)
惣菜セット	鮭のマヨ焼き	鶏肉の葱味噌焼き	ススキのアクアパッツァ	鶏肉の雲煮	鰯の生姜煮	じゃが芋のツナ煮
	牛肉と干瓢の煮物	もやしのカレー炒め	南瓜の金平	ほうれん草のじゃこ和え	大根の酢の物	豚ヒシ肉の桜漬け焼き
	ほうれん草とえのきのお浸し	胡瓜の酢の物	もやしの和え物	ポテトサラダ	茄子と竹輪のきんぴら	スッキー二のサラダ
	エネルギー- 526kcal たんぱく質 23.9g	エネルギー- 470kcal たんぱく質 21.1g	エネルギー- 411kcal たんぱく質 23.3g	エネルギー- 456kcal たんぱく質 18.2g	エネルギー- 403kcal たんぱく質 18.7g	エネルギー- 537kcal たんぱく質 23.6g
	脂質 21.3g 食塩相当量 2.3g	脂質 18.9g 食塩相当量 2.0g	脂質 9.2g 食塩相当量 2.8g	脂質 16.1g 食塩相当量 1.8g	脂質 9.9g 食塩相当量 1.7g	脂質 19.2g 食塩相当量 2.5g

その他 ロースビーフ7丼500円 うな丼販売500円

	5/18(月)	5/19(火)	5/20(水)	5/21(木)	5/22(金)	5/23(土)
惣菜セット	天麩羅	ミートローフ	鯉のフライ	親子煮	豚の生姜焼き	つくねの和風だれ
	炒り豆腐	キャベツの和え物	薩摩芋のいとこ煮	小松菜とアサリのお浸し	青梗菜のおかか和え	ひじきの煮物
	胡瓜の梅おかか和え	じゃがいものたらこ和え	ほうれん草のお浸し	茄子のきんぴら	さつまいものシナモン	大学芋
	エネルギー- 511kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー- 551kcal たんぱく質 21.4g	エネルギー- 471kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー- 439kcal たんぱく質 18.7g	エネルギー- 530kcal たんぱく質 18.2g	エネルギー- 573kcal たんぱく質 18.5g
	脂質 18.7g 食塩相当量 2.4g	脂質 22.3g 食塩相当量 2.5g	脂質 7.5g 食塩相当量 1.8g	脂質 14.0g 食塩相当量 1.9g	脂質 16.5g 食塩相当量 1.8g	脂質 15.3g 食塩相当量 2.1g

その他 無花果ヨーグルトケーキ150円 天丼販売500円 抹茶のハウントケーキ150円

	5/25(月)	5/26(火)	5/27(水)	5/28(木)	5/29(金)	5/30(土)
惣菜セット	鱈の南蛮漬け	鮭の粕漬け焼き	鶏肉の桜漬け焼き	ニラ海老玉	鯖の味噌漬け焼き	豚しゃぶの葱ソースかけ
	蓮根の煮物	肉じゃが	千草焼き	ほうれん草の雲和え	かぼちゃの煮付け	白和え
	じゃが芋のたらこ和え	小松菜の昆布茶和え	白菜と油揚げの和え物	変わりきんぴら	胡瓜とかにかマのマヨ和え	薩摩芋のシナモン風
	エネルギー- 518kcal たんぱく質 20.7g	エネルギー- 519kcal たんぱく質 18.4g	エネルギー- 536kcal たんぱく質 20.6g	エネルギー- 495kcal たんぱく質 22.1g	エネルギー- 495kcal たんぱく質 22.2g	エネルギー- 495kcal たんぱく質 22.3g
	脂質 21.5g 食塩相当量 3.0g	脂質 15.4g 食塩相当量 2.4g	脂質 15.4g 食塩相当量 2.4g	脂質 14.5g 食塩相当量 2.2g	脂質 14.5g 食塩相当量 2.3g	脂質 14.5g 食塩相当量 2.4g

その他 カトーショコラ150円 ロースビーフ7丼500円 チーズケーキ150円 うな丼販売500円

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。 ※消費期限は、当日の19:00までとなっておりますのでお早めにお召し上がりください。

✉ fukusuke6683@gmail.com
☎ 054-269-6683
駿河区中原493-1

栄養便り 5月号 vol.57

こんにちは★

新学期になって生活には慣れてきたでしょうか!?

・・・何を言ってるんだ!!

ですよ。

ということで、お家での楽しみ方を一つ紹介します。

普段作らない料理を作ってみましょう!

フレンチに♪イタリアン♪ビーフストロガノフ♪

そして、計ってみましょう。野菜を!肉を!調味料を!健康を!

★管理栄養士の栄養解説★

～麻婆野菜丼～

麦飯で腸が
超きれい!



どんぶりで健康的な食生活は可能か?

会社で食べる昼食は、早い・安い・うまいが必須ですよ。

その代表格は、どんぶりもの。

ただ、食品数が少ないので栄養不足になりやすいです。

この福助特性健康丼は、頑張りました!

野菜 100g たんぱく質 15g カルシウム

蛋白質→○ 脂質→○ 炭水化物→○ 野菜→○

【コラム】～実はユーチューバーです～

STAY HOME ということで、家でずーずーと机の前にいるので、普段出来ないことをやっています。そのひとつが、動画撮影です。

スマホひとつあれば、ほんと簡単に撮影・編集・アップロードが可能です。

健康に関することを筆頭に、食糧問題、食育、飲食に関わる経済などお話しさせていただいています。みなさまご視聴ください。

“たもりくらぶきっちゃん”で検索

★イベント情報 5/13(水)14:00～ 栄養談義

★電解水無料配布実施中!!

テイサービス福助 管理栄養士:田森

☎054-269-6683

✉ fukusuke6683@gmail.com