

# 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 	<b>5/1(金)</b>	<b>5/2(土)</b>	
				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 脂質 31.8g 食塩相当量 2.8g	エネルギー- 546kcal たんぱく質 21.6g 脂質 22.4g 食塩相当量 1.8g		
その他						
	<b>5/4(月)</b>	<b>5/5(火)</b>	<b>5/6(水)</b>	<b>5/7(木)</b>	<b>5/8(金)</b>	<b>5/9(土)</b>
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 脂質 14.8g 食塩相当量 2.3g	エネルギー- 459kcal たんぱく質 27.0g 脂質 6.9g 食塩相当量 2.8g	エネルギー- 571kcal たんぱく質 22.1g 脂質 25.8g 食塩相当量 2.1g	エネルギー- 446kcal たんぱく質 23.4g 脂質 10.3g 食塩相当量 2.2g	エネルギー- 524kcal たんぱく質 18.0g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.0g	エネルギー- 561kcal たんぱく質 19.5g 脂質 21.5g 食塩相当量 1.9g
その他	天丼販売500円					
	<b>5/11(月)</b>	<b>5/12(火)</b>	<b>5/13(水)</b>	<b>5/14(木)</b>	<b>5/15(金)</b>	<b>5/16(土)</b>
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 脂質 21.3g 食塩相当量 2.3g	エネルギー- 470kcal たんぱく質 21.1g 脂質 18.9g 食塩相当量 2.0g	エネルギー- 411kcal たんぱく質 23.3g 脂質 9.2g 食塩相当量 2.8g	エネルギー- 456kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.1g 食塩相当量 1.8g	エネルギー- 403kcal たんぱく質 18.7g 脂質 9.9g 食塩相当量 1.7g	エネルギー- 537kcal たんぱく質 23.6g 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			
	<b>5/18(月)</b>	<b>5/19(火)</b>	<b>5/20(水)</b>	<b>5/21(木)</b>	<b>5/22(金)</b>	<b>5/23(土)</b>
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
	胡瓜の梅おかつ和え	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	さつま芋のシナモン	大学芋
	エネルギー- 511kcal たんぱく質 22.8g 脂質 18.7g 食塩相当量 2.4g	エネルギー- 551kcal たんぱく質 21.4g 脂質 22.3g 食塩相当量 2.5g	エネルギー- 471kcal たんぱく質 22.8g 脂質 7.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー- 439kcal たんぱく質 18.7g 脂質 14.0g 食塩相当量 1.9g	エネルギー- 530kcal たんぱく質 18.2g 脂質 16.5g 食塩相当量 1.8g	エネルギー- 573kcal たんぱく質 18.5g 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	
	<b>5/25(月)</b>	<b>5/26(火)</b>	<b>5/27(水)</b>	<b>5/28(木)</b>	<b>5/29(金)</b>	<b>5/30(土)</b>
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 脂質 21.5g 食塩相当量 3.0g	エネルギー- 519kcal たんぱく質 18.4g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー- 536kcal たんぱく質 20.6g 脂質 15.4g 食塩相当量 2.4g	エネルギー- 495kcal たんぱく質 22.1g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.2g	エネルギー- 495kcal たんぱく質 22.2g 脂質 14.5g 食塩相当量 2.3g	エネルギー- 495kcal たんぱく質 22.3g 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](mailto:fukusuke6683@gmail.com)