カネヨのはつらつベジ弁当メニュー

新しい年、2026年が始まりました。今年は、うま年です✨
うま年は行動力や活発さ、前向きに進む力を表す年だと言われています。
カネヨのはつらつベジ弁当ももっとたくさんの人に知ってもらい、食べていただけるようにお客様のことを一番に考え
おいしくて栄養たっぷりなお弁当作りに努力してまいります☺どうぞよろしくお願いいたします！！

～1月のメニュー紹介～

1月13日(火)"成人お祝い"・・・成人の皆さんの新たな門出を祝って、お祝いメニューにしました＊

1月15日(木)"小正月お祝い"・・・小正月ということで今年は、小豆を使ったデザート を取り入れました＊

1月20日(火)"大寒メニュー"・・・1年で一番寒いとされている日です。サバや体の温まるものを食べるのがよいとされています

はつらつベジ弁当 ～種類のご紹介～

＼ ヘルシー弁当 ／		＼ 活力弁当 ／	
定番！健康に配慮した 野菜たっぷりヘルシー弁当		活動量の多い方へ。 たんぱく質メニューを1品プラスしたお弁当です。	
主食量	1食あたり栄養価	主食量	1食あたり栄養価
ごはん普通 200g	エネルギー 650Kcal	ごはん 240g	エネルギー 800Kcal
ごはん小盛 160g	食塩相当量 2.0g		食塩相当量 3.0g
普通 ￥500	小盛 ￥470	￥550	

カネヨのお弁当の特徴は・・・

低カロリー 650Kcal！	塩分控えめ 2.0g！	野菜たっぷり 180g！

皆様の健康のお手伝いができるよう、からだに優しいお弁当を日替わりでお届けします♪

第1週目

食の安心・安全五つ星店
ウェルフェア カネヨ
糸魚川市大字田海12-1
☎ 025-562-3294
FAX 025-555-7063
カネヨ福祉株式会社

第2週目

1月5日(月)	1月6日(火)	1月7日(水)	1月8日(木)	1月9日(金)
申し訳ございませんが、お弁当の製造は1月6日(火)から始めさせていただきます。よろしくお願いいたします。	トマトチーズオムレツ	みそコーンマヨチキン	アジの梅肉焼き	ポークブルコギ
	チキンライス	ごはん	ごはん	ごはん
	ポテトサラダ	高野豆腐のとろみ煮	切干焼きそば	ワカメの中華サラダ
	コーンサラダ	れんこん金平	ひじきの炒り煮	塩昆布和え
	ナムル	ウインナー	ごま和え	わさびあえ
	肉じゃが	ぶどうゼリー	マスタードソテー	かぼちゃサラダ
	エネルギー 624kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 626kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 615kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 614kcal 食塩相当量 1.9g
	活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。			
	カニクリームコロッケ	鯖の塩焼き	春巻き	揚げシューマイ
	エネルギー 756kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 760kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 741kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 740kcal 食塩相当量 2.8g

第3週目

1月12日(月)	1月13日(火)	1月14日(水)	1月15日(木)	1月16日(金)
	お祝いメンチ	鶏肉のねぎ塩麹焼き	鯖のごま味噌焼き	タンドリーチキン
	お祝いごはん	ごはん	さつまいもごはん	ごはん
	パスタサラダ	おかか和え	炒り鶏	グリーンサラダ
	磯和え	ほうれん草ソテー	紅白中華炒め	わかめサラダ
	花野菜サラダ	春雨サラダ	炒めなます	ピーナッツ和え
	一口団子	わさびマヨ和え	小豆寒天	たまごソテー
	エネルギー 618kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 621kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 617kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 621kcal 食塩相当量 2.0g
	活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。			
	エビフライ	ミートコロッケ	チキンナゲット	エビカツ
	エネルギー 754kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 778kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 748kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 758kcal 食塩相当量 2.9g

第4週目

1月19日(月)	1月20日(火)	1月21日(水)	1月22日(木)	1月23日(金)
ハンバーグトマトソース	鯖の味噌漬け焼き	豚の生姜焼き	ホイコーロー	鶏肉のケチャップ焼き
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	炊き込みご飯
味噌金平	酒粕煮	キャベツのマリネ	ガーリックパスタ	ひじきのそぼろ炒め煮
辛子マヨ和え	小松菜の生姜和え	うの花の炒り煮	もやしのやみつき和え	塩昆布あえ
シャキシャキサラダ	かぼちゃのいとこ煮	マスタードマヨ和え	コールスローサラダ	スパイシー炒め
ペペロンマカロニ	きな粉蒸しパン	かぼちゃケーキ	コーヒーゼリー	バンサンスー
エネルギー 618kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 619kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 620kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 625kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 618kcal 食塩相当量 1.9g
	活力弁当は以下のおかずがプラス1品となります。			
目玉焼き	揚げ餃子	白身フライ	ハムカツ	イカ野菜カツ
エネルギー 750kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 764kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 759kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 741kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 761kcal 食塩相当量 2.9g

第5週目

1月26日(月)	1月27日(火)	1月28日(水)	1月29日(木)	1月30日(金)
白身魚フライタルタルソース	アジの幽庵焼き	鶏肉のマーマレード焼き	チキンカツ	アジの麻婆餡
ごはん	ごはん	雑穀ごはん	ごはん	ごはん
トマト煮	青菜の中華炒め	人参しりしり	韓国風和え	カレーマヨ和え
小松菜のごま味噌和え	だいこんのそぼろ煮	切干サラダ	ごま和え	みかん酢和え
中華和え	韓国風お浸し	磯あえ	しらたきパスタ風	ごまサラダ
パスタサラダ	レモン和え	チーズ蒸しパン	一口団子	ももゼリー
エネルギー 610kcal 食塩相当量 1.9g	エネルギー 611kcal 食塩相当量 1.10g	エネルギー 611kcal 食塩相当量 1.10g	エネルギー 624kcal 食塩相当量 2.0g	エネルギー 623kcal 食塩相当量 1.8g
かぼちゃコロッケ	豚たまねぎ串カツ	一口とんかつ	つくね串	カレーコロッケ
エネルギー 752kcal 食塩相当量 2.8g	エネルギー 753kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 753kcal 食塩相当量 2.9g	エネルギー 722kcal 食塩相当量 3.0g	エネルギー 745kcal 食塩相当量 2.9g