

デリシャス

ハローランチ

野菜たっぷり
メニュー!

2017
9
September

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



りんごとナッツのキャラメルタルト

■材料(9個分)

- タルトカップ.....9個
- りんご.....1/2個
- ミックスナッツ.....70g
- ピスタチオ.....適量
- A グラニュー糖.....70g
- はちみつ.....40g
- バター.....20g
- B クリームチーズ.....50g
- はちみつ.....10g

■作り方

- ①りんごは1cm角に切り塩水にさらす。Bを合わせて練り、タルトカップに入れる。
- ②Aを火にかけ溶かし、大きな泡が出てきたら水気をふいたりんごとミックスナッツを加え混ぜる。カラメル色になり固まってきたら火を止める。
- ③①のタルトに②を素早く盛り付け、ピスタチオを飾る。

月

火

水

木

金

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

管理栄養士よりひとこと

9月1日は「防災の日」です。家庭に非常食を準備している人も多いと思います。非常食は賞味期限が長いのはもちろん、ガスや電気を使わずに調理できるものが望ましいです。少量で栄養価の高いものはかさ張らない利点があり、お菓子は気分転換にもなります。忘れてはいけないのが水で、1人1日3リットル必要と言われていています。以前準備したままで賞味期限が切れているということもあるので、防災の日をきっかけに見直してみましょう。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

毎月19日は食育の日

9月9日は重陽の節句で「栗の節句」とも言われ、栗ご飯を食べる習慣があります。栗はアーモンドやくるみなどと同じ種類に分類されますが、脂質は少なくでんぷんが多いのが特徴です。ビタミンB1、C、亜鉛も多く含まれ、栄養豊富です。カロリーは高めなので食べ過ぎには注意しましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫?



この「食事バランスガイド」は、健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで病院または管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。



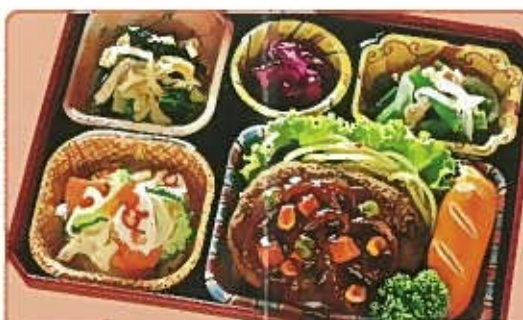
1 胡麻しゃぶ・イカフライ
熱量 397kcal タンパク質 19.3g 脂質 17.4g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ カニ



4 豚肉のペッパーソース
熱量 338kcal タンパク質 16.5g 脂質 16.5g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ カニ



5 肉と野菜の青しそ炒め
熱量 420kcal タンパク質 17.2g 脂質 22.6g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ カニ



6 デミグラスハンバーグ
熱量 426kcal タンパク質 19.5g 脂質 20.9g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ カニ



7 変わり回鍋肉・魚天のジンジャーソース
熱量 339kcal タンパク質 17.6g 脂質 12.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ カニ



8 鶏肉の香味バジル焼き
熱量 420kcal タンパク質 19.6g 脂質 23.8g
使用原料 卵 乳 小麦 大豆 豚肉 エビ カニ