

Hello Lunch Delivery

野菜たっぷり
メニュー!

ハローランチ

デリシヤス

2018

6

June

※管理栄養士監修

笑顔と健康をお届けします。地域の旬を、地域の味で!



フローズンヨーグルト

材料(4人分)

- ヨーグルト.....450g
- 生クリーム.....100ml
- 砂糖.....大さじ2
- レモン汁.....小さじ1
- ブルーベリージャム.....50g
- マーマレードジャム.....50g
- シリアル、ミント.....適量

作り方

- ①ヨーグルトはキッチンペーパーをひいたザルにあげ水気をきり、300gにする。レモン汁を加え混ぜる。
- ②生クリームに砂糖を加え6分立てにする。
- ③①と②を混ぜ合わせ、2等分にし、それぞれにブルーベリージャムとマーマレードジャムを混ぜる。冷凍庫に入れ、途中何度か混ぜながら約4時間冷やし固める。
- ④ディッシャーで盛り合わせ、シリアルとミントを添える。

月

土曜日は
オリジナルメニューを
お届けします!

火

管理栄養士よりひとこと

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。虫歯の予防に歯磨きはもちろんですが、よく噛むことも大事です。よく噛むことによって唾液の分泌量が増えます。唾液には口の中の乾燥を防いだり、虫歯菌が出す酸を中和する作用、歯の再石灰作用があり、歯を虫歯菌から守ってくれます。お茶に含まれるカテキンには殺菌作用により虫歯菌の増殖を抑えることが出来るので、食後に一杯の緑茶がおすすめです。

管理栄養士・惣菜管理士 上松

水

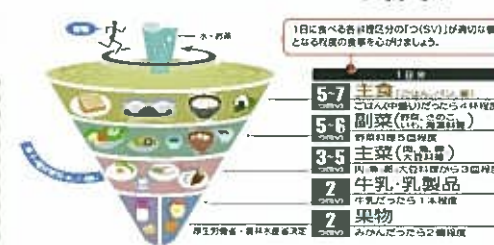
毎月19日は食育の日

梅雨の時期は、気温や湿度の変動が大きく体調管理が難しい季節です。疲れやだるさを感じたら、疲労回復効果の高いビタミンB群(豚肉・レバー・うなぎ・ナッツ類等)や、基礎体力維持に効果のある良質なタンパク質(大豆・卵・肉・魚等)を含む食品を摂ることをおすすめします。決まった時間に起きる、寝る、バランスの良い食事をきちんと摂る、適度な運動をするなど、規則正しい生活を心がけ、梅雨の時期をのりきりましょう。

木

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に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。

金



メンチカツ

熱量 423kcal タンパク質 19.9g 脂質 21.3g
使用原料 卵・乳・小麦



4 彩り野菜のチャップチェ

熱量 369kcal タンパク質 14.8g 脂質 20.1g
使用原料 卵・乳・小麦



5 鶏天のさわやかソース

熱量 335kcal タンパク質 13.8g 脂質 18.0g
使用原料 卵・乳・小麦



6 豚肉のおろしあん・梅しそ麺

熱量 391kcal タンパク質 19.7g 脂質 18.6g
使用原料 卵・乳・小麦



7 えびフライ・つくね大葉巻き

熱量 285kcal タンパク質 12.7g 脂質 12.1g
使用原料 卵・乳・小麦



8 タッカルビ風

熱量 422kcal タンパク質 17.9g 脂質 23.7g
使用原料 卵・乳・小麦