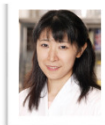


7月

食のキセキお弁当メニュー

レシピ
高野知佳子
(たかのちかこ)



玉川学園女子短期大学 卒業、
服部栄養専門学校栄養士科 卒業
元服部栄養専門学校 食品加工室課長
現在は、企業の食育講演・実習、
メニュー開発・料理作成等を担当。
管理栄養士・フードアドバイザー
食育インストラクターとして活躍している。

1 (木) P:17・F:20・C:61

豚肉とごぼうの鍋照り



エネルギー/610kcal たんぱく質/25.8g
脂質/13.4g 炭水化物/93.2g
食物繊維/9g 食塩相当量/2.9g

2 (金) P:16・F:27・C:56

鶏むね肉のフリッター



エネルギー/616kcal たんぱく質/24.5g
脂質/18.3g 炭水化物/86.5g
食物繊維/5.8g 食塩相当量/2.8g

5 (月) P:18・F:21・C:54

魚フライ



エネルギー/616kcal たんぱく質/28.3g
脂質/14.3g 炭水化物/87.6g
食物繊維/9.4g 食塩相当量/2.9g

6 (火) P:17・F:23・C:58

牛肉とキャベツの洋風炒



エネルギー/620kcal たんぱく質/26g
脂質/15.8g 炭水化物/90.3g
食物繊維/6.4g 食塩相当量/2.2g

7 (水) P:20・F:24・C:56

鶏肉のカレーパン粉焼き



エネルギー/574kcal たんぱく質/28g
脂質/15.1g 炭水化物/80.1g
食物繊維/10.3g 食塩相当量/2.8g

8 (木) P:14・F:20・C:62

魚の味噌煮



エネルギー/618kcal たんぱく質/21.2g
脂質/13.8g 炭水化物/96.3g
食物繊維/6.9g 食塩相当量/2.9g

9 (金) P:19・F:27・C:52

チキンチーズカツ



エネルギー/619kcal たんぱく質/29.8g
脂質/18.5g 炭水化物/80.3g
食物繊維/8.5g 食塩相当量/2.8g

12 (月) P:17・F:22・C:58

ポークジンジャー



エネルギー/626kcal たんぱく質/26.4g
脂質/15.6g 炭水化物/90g
食物繊維/6.4g 食塩相当量/2.9g

13 (火) P:17・F:24・C:58

魚のタルタルソース焼き



エネルギー/629kcal たんぱく質/27.5g
脂質/16.5g 炭水化物/90.5g
食物繊維/6.9g 食塩相当量/2.9g

14 (水) P:18・F:23・C:57

タンドリーチキン



エネルギー/603kcal たんぱく質/26.5g
脂質/15.2g 炭水化物/86.2g
食物繊維/6.8g 食塩相当量/2.8g

15 (木) P:17・F:21・C:60

トンテキ



エネルギー/599kcal たんぱく質/25.3g
脂質/13.9g 炭水化物/90.3g
食物繊維/6.7g 食塩相当量/2.9g

16 (金) P:17・F:24・C:56

魚の香味ソースがけ



エネルギー/582kcal たんぱく質/24.9g
脂質/15.3g 炭水化物/81.8g
食物繊維/8.6g 食塩相当量/2.5g

19 (月) P:20・F:21・C:57

デミグラスハンバーグ

食育の日



エネルギー/630kcal たんぱく質/30.8g
脂質/14.9g 炭水化物/90.5g
食物繊維/7.6g 食塩相当量/2.9g

20 (火) P:19・F:20・C:59

魚の南蛮漬け



エネルギー/624kcal たんぱく質/29.3g
脂質/14g 炭水化物/92.1g
食物繊維/8.5g 食塩相当量/2.9g

21 (水) P:16・F:30・C:53

鶏肉の磯部揚げ



エネルギー/593kcal たんぱく質/24.1g
脂質/19.8g 炭水化物/79.2g
食物繊維/7.1g 食塩相当量/2.9g



26 (月) P:17・F:23・C:58

チキンステーキ



エネルギー/622kcal たんぱく質/26.1g
脂質/16g 炭水化物/89.8g
食物繊維/5.5g 食塩相当量/2.8g

27 (火) P:17・F:24・C:58

イカフライ



エネルギー/608kcal たんぱく質/25.1g
脂質/16.3g 炭水化物/88.6g
食物繊維/7.2g 食塩相当量/2.9g

28 (水) P:17・F:28・C:52

魚の味噌照り焼き



エネルギー/624kcal たんぱく質/27.2g
脂質/19.5g 炭水化物/81.3g
食物繊維/6.9g 食塩相当量/2.3g

29 (木) P:17・F:22・C:59

豚肉の野菜巻き



エネルギー/625kcal たんぱく質/26.5g
脂質/15g 炭水化物/91.8g
食物繊維/8.2g 食塩相当量/2.8g

30 (金) P:14・F:22・C:62

ブタ天



エネルギー/626kcal たんぱく質/22g
脂質/15.1g 炭水化物/96.3g
食物繊維/6.4g 食塩相当量/2.5g

7月「食のキセキ」MESSAGE

いよいよ暑さが増してくる7月は、海やプールといった夏のレジャーを本格的に楽しむ季節です。アクティブに動いて消費したエネルギーを補うために、栄養のある食事をしっかりととりましょう！

今月の旬の食材は、豚肉。
肉類の中では生産量・消費量ともにトップで、和洋中を問わず様々な料理に使われます。体をつくるたんぱく質をはじめ、代謝機能の維持に欠かせないビタミンB群が豊富に含まれ、スタミナの増強や発育促進が期待できます。そのほか、味覚を正常に保つ亜鉛や、高血圧を予防するカリウムなども含まれています。ただし、バラ肉など脂肪が多い部位は飽和脂肪酸が多くなるので、摂り過ぎには注意が必要です。身の色が鮮やかなピンク色、脂肪が白い色をしているものを選びましょう。



⚠️ ご注文の際、ご注意ください

- 配達の場合
 - ・1食からお届けさせていただきます。
 - ・お届け時間をご相談ください。
 - ・おかずのみ惣菜としてご注文承っております。お気軽にご相談ください。
 - ・地域により配達ができない場合があります。
- 営業時間 9:00~17:00
- 店頭販売 11:00~14:00
- ・土、日、祝はお休みとなりますが、特注要予約は事前にご相談下さい。
- ・すべて数量限定のため、売切れの場合は御容赦下さい。
- ・前日までのご予約をおすすめいたします。
- ・メニューは仕入れなどの都合上、多少変更になる場合がございます。ご了承ください。

●ご注文・お問合せ

食のキセキ
SHIRO NO KISEKI

北九州市小倉北区明和町9-6
TEL: 093-513-1149
FAX: 093-521-7429
MAIL: info@okkan.jp

●加盟店お問合せ

食育推進プロジェクト事業所
北九州市小倉北区明和町9-6
TEL: 093-521-7419
FAX: 093-521-7429
MAIL: info@okkan.jp
WEB: http://www.okkan.jp