

メニュー担当の



毎日、がんばってメニュー考えてます!

vol.12「クエン酸」編

～夏場の疲労回復に向け「クエン酸」を摂取しよう～

人間は食物を摂取する事で、栄養分を体内でエネルギーに変えます。栄養分が完全に燃焼されれば、疲労物質「乳酸」は体内に残りませんが、運動不足や新陳代謝がうまく回ってなかつたり、ストレスを抱えていると不完全燃焼となり、「乳酸」が体内に溜まります。乳酸が身体に溜まると、細胞・血管・筋肉を硬化させ、「疲労」に繋がります。体内で食物をエネルギーに変わる過程を「クエン酸サイクル」と言い、クエン酸はそこで働く有機酸の一つです。元々クエン酸は体内で生産されるものですが、「不完全燃焼状態」にあるとクエン酸が生産されずらい状態になります。人間は

夏場の高温多湿な状態に置かれると体温を一定に保とうとし、必要以上のエネルギーを消費し、かなりの負担を強いられ、「夏バテ」と言われる不調になる事が多いです。エネルギー生産を高めるためには、クエン酸回路を正常に働かせ、必要なミネラルを摂取・吸収しないといけません。クエン酸を積極的に摂取し、夏場の疲労を予防解消しましょう。クエン酸の多い食べ物は、梅干し、レモン、グレープフルーツ等です。お弁当の梅干しもしっかり食べて、暑い夏を元気に乗り越えましょう。今月も様々な著書を、独断でまとめました。

安心・安全・健康で手作り。

40品目以上7種類のおかずが入った毎日飽きない日替わり弁当。



カロリー目安 550kcal

少しずつ色々なものを食べたい方に。

日替わりヘルシー弁当 400円



カロリー目安 750kcal

種類も量も「満足したい」という方に。

日替わりデラックス弁当 500円

厳選国産十六穀米 ご飯使用

※全てのお弁当に玉子焼きが付きま

※前日までにご注文を頂いたお客様には、お味噌汁をサービス中!!
※生姜スープ 100円・明太子(小袋) 50円で販売中!!

お弁当1個から無料配達

店舗周辺の会社様・お店様・公共機関様・病院様へお届けします。

※衛生面には配慮しておりますが、配達後は涼しい所に置き、当日14時頃までにお召し上がりください。

会議等のお弁当、オードブルも承ります。

内容、価格などご相談に応じます。お気軽にご相談ください。
※仕入れの都合により3日前までのご注文をお願いいたします。

※表示価格はすべて税込価格です。

お電話・FAXで簡単注文!

松阪のお弁当 ナポリの食卓Pan

FAX 0598-20-1243
【ご注文日前日まで】

〒515-0043 三重県松阪市下村町872-1

お電話 0598-20-1243
090-2137-1990
【当日AM10:00まで】



Obento

おべんとう



7

2016 MENU
July

安心・安全・健康で、手作り。40品目以上
7種類のおかずが入った日替わりメニュー

暑い夏がやってくる。

大暑に食欲増進させる、パワフルなソースカツを!



22日 FRI

会津若松のB-1 グランプリ
ソースカツ

※写真はイメージです。

日替わりヘルシー弁当 400円



日替わりデラックス弁当 500円



お弁当は1個から無料配達いたします!

※10時前後はお電話が大変込み合いますので、前日またはなるべくお早めの時間までにご注文をお願いいたします。【注意】当日の好調さがきますと、時間前に完売する事もございます。

PREMIUM MENU

7

今月の
プレミアムメニュー



7日 THU **梅なめたけご飯**
 今日七夕。天の川は見れるかな。涼しげな見た目の「混ぜご飯」のご提供です。梅は夏に最適な、疲労回復効果があると言われる有機酸が豊富です。

※写真はイメージです。

店長イチオシ! 今月のおすすめ BEST 3



No.1
13日 WED **豚肉・茄子・厚揚げの味噌トマト煮**
 ビタミン豊富な豚肉と、夏野菜の茄子とトマト、厚揚げと味噌で大豆たんぱく、栄養豊富な1品です。



No.2
7日 THU **寒天とオクラの七夕仕立て**
 七夕に、食物繊維豊富な寒天で天の川を、オクラで星をイメージしたさっぱりサラダを作りました。



No.3
13日 WED **ルビーグレープフルーツゼリー**
 疲労回復に効果があると言われるクエン酸を含むグレープフルーツをルビー色のゼリーで涼やかに。

～栄養士が考えた～
今月の献立 6/30 - 7/31日

- 6/30 木** ※メニューが変更されています
 ◆ 茄子は皮やアクにポリフェノールを含む廃棄箇所が少ない野菜
国産鶏むね肉のチキン南蛮 / お母さんの肉じゃが
 お漬物 / ごぼうのこちジャン炒め / 茄子の香味和え / カニカマとキャベツのおかか和え
- 7/1 金** 人気
 ◆ イカはタンパク質の栄養価の基準、アミノ酸スコアが高い
北海道コーンクリームコロッケ / イカと枝豆のさっぱり塩こうじ炒め
 お漬物 / くわいフライ / 人参とキヌサヤの和え物 / 切干と水菜のハリハリサラダ
- 2 土**
3 日 お休み
- 4 月**
 ◆ かぼちゃは、ビタミンA、C、Eを含む
鶏の唐揚げ / 豚肉と野菜のピリ辛炒め
 お漬物 / マッシュかぼちゃ / ブロッコリーとパプリカの胡麻和え / ポテトサラダ
- 5 火**
 ◆ 鮭を含む魚油にはDHA、EPAというオメガ3、不飽和脂肪酸がある。
茄子入り挽き肉たっぷりキーマカレー / サーモンフライ～ソース～
 お漬物 / 大根の煮もの / きのこの旨塩炒め / ハムの春雨の柚子こしょうサラダ
- 6 水**
 ◆ 木耳はビタミンDや、鉄分、カルシウムを含む
若鶏ささみの梅しそ竜田 / ちくわとキャベツのソース炒め
 お漬物 / 里芋味噌煮 / カニカマとほうれん草のおろし和え / 玉葱と木耳のサラダ ※酢
- 7 木** プレミアム
 ◆ 今日七夕。「梅なめたけの混ぜご飯」でイベントお弁当です。
豚肉野菜巻きフライ / ツナ・アスパラ・ポテトの和風おかずサラダ風
 お漬物 / ひじき煮 / 照り焼き肉団子 / 寒天とオクラの七夕仕立て
- 8 金**
 ◆ チンゲン菜は、βカロテン・カリウム・カルシウムが豊富。
カニクリームコロッケ / 牛肉・レンコン・竹の子オイスター炒め
 お漬物 / ミックスビーンズのコンソメ煮 / ベーコンとチンゲン菜の炒め / わかめの洋風マリネ
- 9 土**
10 日 お休み
- 11 月**
 ◆ 豚肉にあるビタミンB1は、糖質をエネルギーに変える補酵素
ジューシーメンチカツ / 茹で豚と野菜のしゃぶしゃぶ仕立て～山椒風味～
 お漬物 / ごぼうとコーンのきんぴら風 / オクラのおかか和え / マカロニサラダ
- 12 火**
 ◆ ピーマンはビタミン豊富な緑黄色野菜
ピーマンの肉詰めフライ / ソーセージとキャベツの旨塩炒め
 お漬物 / 切干大根煮 / ちくわとインゲンの胡麻和え / お任せサラダ
- 13 水** プレミアム
 ◆ もうすぐ海の日。夏野菜多めで栄養価豊富なメニューです。
ご飯が進むフライドチキン / 豚肉・茄子・厚揚げの味噌トマト煮
 お漬物 / かぼちゃのサブジ / ヘルシーきのこマリネ / ルビーグレープフルーツゼリー
- 14 木**
 ◆ 梅は昔から「その日の難逃れ」と言われている栄養高食材
ハムカツ～ソース～ / 蒸し鶏のねぎ梅和え～サラダ添え～
 お漬物 / お任せの副菜 / 夏野菜の塩ひじき / コーンのオニオンサラダ

※当店のお弁当はアレルギーに対し特別な配慮はしておりません。ご了承ください。 ※仕入れの状況により、予告なく内容を変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。

- 15 金**
 ◆ アスパラはアミノ酸のアスパラギン酸を多く含む
ひき肉とミックスビーンズのタコライス風 / お任せの1品
 お漬物 / 大豆もやしとほうれん草のピビンパ / アスパラの胡麻和え / 春雨オリエンタルサラダ
- 16 土**
17 日 お休み
- 18 月** お休み
- 19 火** 国産鶏
 ◆ トマトには抗酸化作用のあるリコピンが豊富
国産鶏つみれの照り焼き / 牛肉と木耳のトマトオイスター炒め
 お漬物 / 茄子の田舎煮 / ブロッコリーのアンチョビ炒め / バジルポテトサラダ
- 20 水**
 ◆ 香味は、ネギ・生姜・山椒・ラー油です。
茹で豚の香味ラー油和え / 甘辛そぼろ入り南瓜コロッケ
 お漬物 / 話題の健康料理「酢玉葱 (梅酢)」 / 国産人参のシンプル生姜炒め / カニカマとコーンの胡麻マヨサラダ
- 21 木**
 ◆ 夏は積極的に「酢」を心がけたいですね。
唐揚げの黒酢和え / 挽き肉たっぷり麻婆豆腐
 お漬物 / ひじき煮 / ベーコンほうれん草ポパイ炒め / キャベツの柚子塩麹和え
- 22 金** プレミアム
 ◆ 今日「大暑」ソースカツでスタミナを蓄えましょう。
会津若松のご当地グルメソースカツ / 鶏ささみと夏野菜の冷製スパゲッティ
 お漬物 / じゃが芋とツナの甘辛煮 / スナッPEndウの塩炒め / 寒天のきな粉黒蜜和え
- 23 土**
24 日 お休み
- 25 月** 北海道産
 ◆ 大根のビタミンCは、中心部より皮の方が2倍多いそうです。
北海道産鮭とチーズのソフトカツ / 牛肉とごぼうのおかず風きんぴら
 お漬物 / 大根の中華煮 / えのきと小松菜の辛子和え / マカロニサラダ
- 26 火**
 ◆ こんにやくのグルコマンナンは腸まで届くと言われる食物繊維。
鶏肉とこんにやくの味噌炒め / 大きめパン粉のおからと根菜のコロッケ
 お漬物 / 茄子とじゃこ炒め / やみつきキャベツ / お任せロールケーキ
- 27 水**
 ◆ わかめ等に含まれるヨウ素は体内の代謝を活性化させると言われています。
わかめとひじきの海鮮ステーキ～ボン酢～ / 厚揚げの豚バラあんかけ
 お漬物 / お任せの副菜 / 木耳の佃煮 / ハムとくわいの青しそ風味サラダ
- 28 木** オススメ
 ◆ 玉葱の栄養プラス甘さが強いと言われる淡路島産の玉葱を使用
淡路島産玉葱のハンバーガー～おろしソース～ / お任せの1品
 お漬物 / 切干大根煮 / わかめとネギの醤油炒め / ツナと枝豆のマヨサラダ
- 29 金**
 ◆ ごぼうの食物繊維は、水分を大量に含みやすい種類
チキンステーキ～山椒オイル和え～ / 春雨入り豚肉野菜塩炒め
 お漬物 / れんこんの酢漬 / ごぼうの胡麻和え / お任せサラダ
- 30 土**
31 日 お休み