

THE BENTO

YAMAUCHI ヤマウチ

2月号

お申し込み・お問い合わせは…

お弁当工場
大分県 農水省HACCP認定
ヤマウチ調理食品株式会社
0120-58-3600
大分市大字古国府1073-3
TEL (097) 545-3600
FAX (097) 546-0868
http://www.yamauchi-cf.jp

お米は国内産米を使用しています

武田信玄と「ほうとう」

出典：キリン食生活文化研究所「日本の食文化と偉人たち」



ほうとうは、かつてこの地域一帯を支配し「甲斐の虎」と呼ばれた戦国武将・武田信玄（1521～1573）と関わりがあるとされている。風林火山の旗のもと次々と周辺諸国を従え、甲斐武田家の最盛期を築いた信玄。現代まで伝わる郷土料理・ほうとうと信玄には、どのような関係があったのだろうか。（中略）

信玄の領国である甲斐は山地に囲まれた山国で、米をつくるのに必要な水田が他国よりも少なかった。そのため、この地域では山地をさきりひらいて畑をつくるようになり、大豆や小麦、そばなどの粉食を中心とした文化が発達していった。加えて、米を炊いておかずをそろえるより、手軽に調理ができるほうとうは、まさに理に適った陣中食となりうる。そう考えた信玄が、陣中食として奨励するようになった、のではないだろうか。信玄はその生涯で70以上の合戦に臨んだといわれるが、はっきりとした敗戦は数えるほどしかない。残りは勝利もしくは引き分けであり、その引き分けた相手も、後日再戦した際に破っていることが多い。そのあまりの強さに、三方ヶ原で敗れた徳川家康は、信玄の軍団編成や領国経営を大いに参考とし、のちに天下を獲っている。このことから、信玄が、知勇を兼ね備えた非凡な武将であったことがうかがい知れる。今も世に名高い武田軍の強さは、卓越した信玄自身の用兵と、それを忠実に実行し敵を打ち破った麾下の働きが大きい。そして、その軍団を支えたのが、甲斐という風土が生んだ優れた陣中食であったのである。



1 木
タンパク質 17.2g 脂質 22.4g 塩分 4.3g
オニオンソースハンバーグ 444 kcal

2 金
タンパク質 18.4g 脂質 15.8g 塩分 3.2g
豚肉のソース炒め 333 kcal

3 土
タンパク質 19.0g 脂質 24.4g 塩分 4.1g
照焼チキン(カレー風味) 417 kcal

23 金
タンパク質 16.5g 脂質 19.1g 塩分 4.0g
ふりかけ
牛肉コロッケ&チキンステーキ 475 kcal

5 月
タンパク質 21.9g 脂質 18.6g 塩分 3.7g
豚肉のマヨ生姜焼 421 kcal

6 火
タンパク質 21.8g 脂質 29.5g 塩分 3.6g
鶏天 551 kcal

7 水
タンパク質 13.6g 脂質 16.4g 塩分 3.3g
串カツ&魚の南蛮 337 kcal

8 木
タンパク質 16.4g 脂質 17.0g 塩分 3.6g
豚肉の時雨煮 396 kcal

9 金
タンパク質 19.4g 脂質 19.8g 塩分 3.6g
ふりかけ
天ぷら&魚のみりん焼 400 kcal

10 土
タンパク質 15.1g 脂質 14.3g 塩分 3.3g
チキンかつとじ 411 kcal

12 月
public holiday
振替休日

13 火
タンパク質 15.5g 脂質 31.7g 塩分 2.8g
酢豚&白身フライ 506 kcal

14 水
タンパク質 12.5g 脂質 23.1g 塩分 3.7g
ふりかけ
メンチカツ 483 kcal

15 木
タンパク質 18.9g 脂質 28.9g 塩分 3.1g
人気
油淋鶏 475 kcal

16 金
タンパク質 11.8g 脂質 21.5g 塩分 3.1g
ポークチャップ 358 kcal

17 土
タンパク質 11.4g 脂質 22.6g 塩分 3.0g
魚の蒲焼&カレーコロッケ 434 kcal

19 月
タンパク質 19.4g 脂質 26.3g 塩分 3.6g
のり弁風 499 kcal

20 火
タンパク質 16.8g 脂質 31.6g 塩分 3.5g
魚の竜田揚げ&ハンカツ 500 kcal

21 水
タンパク質 12.9g 脂質 21.9g 塩分 3.4g
人気
照焼ハンバーグ&エビフライ 373 kcal

22 木
スペシャルランチ
鶏の唐揚げ

24 土
タンパク質 14.6g 脂質 11.0g 塩分 3.4g
豚丼風 306 kcal

26 月
タンパク質 12.5g 脂質 19.9g 塩分 3.7g
とんかつ&八宝菜 438 kcal

27 火
タンパク質 18.6g 脂質 29.7g 塩分 3.5g
チキン南蛮 490 kcal

28 水
タンパク質 18.9g 脂質 30.5g 塩分 2.4g
揚げ魚の味噌ソース&ナス肉詰めフライ 450 kcal

食事バランスガイド
主食 5-7 SV
副菜 5-6 SV
主菜 3-5 SV
牛乳・乳製品 2 SV
果物 2 SV

12月号の結果
主食 5-7 SV
副菜 5-6 SV
主菜 3-5 SV
牛乳・乳製品 2 SV
果物 2 SV

12月号の結果
勝利
照りマヨハンバーグ
甘辛味が支持されました



今月のテーマ
ビタミンD

脂溶性ビタミンは油に溶けやすい性質を持ちます。炒める、揚げるなどして、油と一緒に摂ることで、吸収率がアップします。今回は脂溶性ビタミンの一種である、ビタミンDについてお話します。ビタミンDは魚類や干しいたけに多く含まれます。カルシウムの吸収を高め、骨や歯を丈夫に保つ役割をもち、不足してしまうと、骨や歯がもろくなり、骨粗しょう症になりやすくなってしまいます。また、ビタミンDは日光により活性化するので、屋外での適度な運動を心がけると、骨粗しょう症予防となります。



●食数の変更はお早めにご連絡ください。 ●材料入手の遅延でメニューの一部が変わることがございますのでその際はご了承ください。 ●毎日お届けするお弁当は、食中毒防止の為、当日の午後1時までにお召し上がりください。又、出来るだけ風通しの良い、涼しい場所で保管してください。 ●内容の回収は、翌日になる場合がございますのでご了承ください。 ●お届けするお弁当は、写真が異なる場合がございますのでご了承ください。 ●栄養量にはご飯の成分は含まれておりません。ご飯は約240g(388kcal)です。

※写真はメインのおかずのみですが、その他に栄養バランスに考慮したおかずがついています。 カロリーはおかず全体の数値となっております。