

すずかけ4月 ヘルシーメニュー

2017/04/01 ~ 2017/04/30

日付	昼 食				日付	昼 食						
04/01 (土)	うまい 菜のお 浸し	洋ナシ	マカロ ニトマ トソー ス	カロリー(kcal)	213.3	04/10 (月)	おくら の胡麻 和え	マンゴ	五目ぎんぴ ら	カロリー(kcal)	256.6	
				タンパク質(g)	7.0					タンパク質(g)	11.9	
				脂質(g)	10.9					脂質(g)	14.7	
				炭水化物(g)	21.3					炭水化物(g)	17.8	
野菜炒め		鶏肉と きゅう りのご ま酢和 え	塩分(g)	2.1	高菜と豚肉の炒 め物		里芋煮		塩分(g)	1.6		
出し巻 き玉子			ぶどう	加ワワ のゴマ 辛子じ ょうゆ 和え	カロリー(kcal)	201.6	04/11 (火)	高野豆 腐の五 目煮	洋ナシ	畑菜と桜海 老のお浸し	カロリー(kcal)	222.7
タンパク質(g)	10.3				タンパク質(g)	14.2						
脂質(g)	10.2				脂質(g)	10.5						
炭水化物(g)	16.7	炭水化物(g)			19.0							
04/03 (月)	牛肉とピーマンの 炒め物		グリーン ピース のソー テー	塩分(g)	2.0	鶏肉の治部煮		ツナと椎茸 のピリ辛煮		塩分(g)	1.9	
04/04 (火)	鶏と里 芋の湯 葉包み	黄桃	ツナサ ラダ	カロリー(kcal)	207.2	04/12 (水)	たたき ごぼう	白桃	小松菜煮び たし	カロリー(kcal)	205.4	
				タンパク質(g)	13.9					タンパク質(g)	16.8	
				脂質(g)	11.5					脂質(g)	6.5	
				炭水化物(g)	11.6					炭水化物(g)	19.0	
えびと大根のけん ちん煮		小松菜 のごま 和え	塩分(g)	2.2	スケソウダラ照 焼(骨なし) ぜんまいのナム ル		肉焼売		塩分(g)	1.9		
いんげ んの胡 麻和え	豆きん とん		彩り舞 茸	カロリー(kcal)	239.9	04/13	越前玉 子巻	金時豆	春雨ともや しの焼きそ ば風	カロリー(kcal)	202.7	
				タンパク質(g)	16.2					タンパク質(g)	15.7	
				脂質(g)	12.3					脂質(g)	6.8	

(水)				炭水化物(g)	16.1	(木)				炭水化物(g)	19.4
	ぶり塩焼き かぶらのマリネ		たけの こおか か煮	塩分(g)	1.6		メバル(メヌ ケ)塩焼 白和え		プロッコリ ーのお浸し	塩分(g)	2.1
04/06 (木)	プロッコリ とカマ ーの洋風 和え	パイン	カレー 卵の花	カロリー(kcal)	210.1	04/14 (金)	わらび 煮	りんご	フレンチツ ナサラダ	カロリー(kcal)	223.8
				タンパク質(g)	9.8					タンパク質(g)	11.8
				脂質(g)	8.8					脂質(g)	11.4
				炭水化物(g)	23.0					炭水化物(g)	18.5
	とりじゃが		鳴門わ かめと きのこ の炒め 煮	塩分(g)	2.2	ゆばと豚肉の煮 物		筑前煮	塩分(g)	1.7	
04/07 (金)	糸こんに ゃくの甘辛 煮	白花豆	ほうれ ん草の ごま和 え	カロリー(kcal)	216.0	04/15 (土)	枝豆と うふ	豆きん とん	マカロニの コーンク リームサラ ダ	カロリー(kcal)	229.1
				タンパク質(g)	10.2					タンパク質(g)	11.3
				脂質(g)	9.6					脂質(g)	11.4
				炭水化物(g)	26.8					炭水化物(g)	20.8
	牛肉ときのこのお ろしポン酢和え		レンコ ン油炒 め	塩分(g)	1.9	鶏肉とアスパラ の煮物		しろ菜の和 え物	塩分(g)	2.0	
04/08 (土)	揚げ出 し豆腐	桜餅	春雨の オイス ター炒 め	カロリー(kcal)	203.1	04/17 (月)	菜の花 と筍の 黒ごま 和え	黄桃	白菜の煮浸 し	カロリー(kcal)	284.5
				タンパク質(g)	14.6					タンパク質(g)	15.0
				脂質(g)	5.7					脂質(g)	15.3
				炭水化物(g)	22.1					炭水化物(g)	21.7
	ホキの煮物 中華 風		チンゲ ン菜と あさり の和え 物	塩分(g)	2.2	骨ごとさばの生 姜煮		カリフラワ ーの甘酢漬 け	塩分(g)	2.8	

04/18 (火)	ふきの煮物	つぼ漬	さくらげ菊花	カロリー(kcal)	210.0	04/26 (水)	蒟蒻さっぱり煮	黄桃	千切り高野の含め煮	カロリー(kcal)	239.1
				タンパク質(g)	8.7					タンパク質(g)	6.4
				脂質(g)	10.2					脂質(g)	15.0
				炭水化物(g)	20.1					炭水化物(g)	19.3
	煮込みハンバーグ じゃが芋の明太子 和え		小松菜 シラス 和え	塩分(g)	2.6		牛肉とナスの焼 肉風炒め		きゅうりと わかめの酢 の物	塩分(g)	1.9
04/19 (水)	里芋の ごま味 噌和え	みかん	ザーサイとも やしの ナムル	カロリー(kcal)	216.7	04/27 (木)	ビーフ ンカレ ーソテ	パイン	ザーサイと 切干大根の ナムル	カロリー(kcal)	235.9
				タンパク質(g)	11.3					タンパク質(g)	14.4
				脂質(g)	11.4					脂質(g)	11.1
				炭水化物(g)	16.8					炭水化物(g)	18.4
	豚肉と大根の柚子 風味		グリーン ピース ス卵と じ	塩分(g)	2.2		鶏肉の西京焼き 白菜とちくわの 煮物		春菊のり和 え	塩分(g)	1.8
04/20 (木)	ブロッ コリーの ツナ 和え	洋ナシ	マカロ ニトマ トソー ス	カロリー(kcal)	209.8	04/28 (金)	いんげ ん甘辛 煮	国産福 神漬	北海道産男 爵のジャ ーマンポテト	カロリー(kcal)	229.1
				タンパク質(g)	8.1					タンパク質(g)	18.4
				脂質(g)	8.5					脂質(g)	7.8
				炭水化物(g)	26.3					炭水化物(g)	20.7
	豆腐そぼろあん包 みと白菜の煮物		山菜切 干煮	塩分(g)	2.5		赤魚塩焼 厚焼卵		豆ひじき	塩分(g)	2.0
04/21 (金)	ほうれ ん草の おひた し	刻みた くあん	なすの 旨煮	カロリー(kcal)	292.9	04/29 (土)	凍り豆 腐含め 煮	洋ナシ	ぜんまい煮	カロリー(kcal)	248.8
				タンパク質(g)	18.0					タンパク質(g)	19.1
				脂質(g)	17.8					脂質(g)	10.8
				炭水化物(g)	13.9					炭水化物(g)	18.0

ブリのおろし煮 くわいのサラダ	大豆の 煮物	塩分(g)	1.7
--------------------	-----------	-------	-----

骨ごといわしの おかか煮 かっぱのゴマ辛 子しょうゆ和え	チンゲン菜 とぶなしめ じの炒め煮	塩分(g)	2.2
---------------------------------------	-------------------------	-------	-----

04/22
(土)

出し巻 き玉子	ぶどう	卵の花	カロリー(kcal)	224.7
			タンパク質(g)	11.8
			脂質(g)	8.9
			炭水化物(g)	23.8
鶏肉とチンゲン菜 の照焼風味和え		いんげ ん生姜 醤油和 え	塩分(g)	2.2

04/24
(月)

白ごま さつま いも	みかん	五目枝 豆	カロリー(kcal)	216.5
			タンパク質(g)	14.6
			脂質(g)	8.7
			炭水化物(g)	19.8
豆腐とえびの炒め 物		レンコ ンの梅 和え	塩分(g)	2.2

04/25
(火)

じゃが 芋のポ タージ ュ風	白桃	小松菜 と焼き 椎茸の おひた し	カロリー(kcal)	223.1
			タンパク質(g)	14.7
			脂質(g)	11.9
			炭水化物(g)	12.8
骨ごとにしん塩焼 き 大根の煮物		鶏ごぼ う	塩分(g)	1.5
