

すずかけ7月 ヘルシーメニュー

2017/07/01 ~ 2017/07/3

日付	昼 食				日付	昼 食				
07/01 (土)	モロヘイヤのおひたし	四季の葛まんじゅう	レンコンの梅和え	カロリー(kcal)	227.2	07/10 (月)	きゅうりとわかめの酢の物	国産福神漬	ジャージャー春雨	カロリー(kcal)
				タンパク質(g)	19.4					タンパク質(g)
				脂質(g)	6.1					脂質(g)
				炭水化物(g)	23.3					炭水化物(g)
	北海道産さけの塩焼		湯葉巻	塩分(g)	3.0		カレイの柚子蒸しあん		旬彩焼(野菜寄せ)	塩分(g)
	ビーフンカレーソテー									
07/03 (月)	もやしと人参のナムル	パイン	チンゲン菜とぶなしめじの炒め煮	カロリー(kcal)	236.5	07/11 (火)	蓮根の胡麻ドレッシング和え	マンゴ	チンゲン菜炒め煮	カロリー(kcal)
				タンパク質(g)	10.9					タンパク質(g)
				脂質(g)	9.7					脂質(g)
				炭水化物(g)	26.3					炭水化物(g)
	酢豚		かぼちゃ煮	塩分(g)	1.9		豚汁風煮込み		ぜんまいのナムル	塩分(g)
07/04 (火)	春菊あっさり和え	洋ナシ	キャベツとわかめの甘酢和え	カロリー(kcal)	207.2	07/12 (水)	筍といんげんの炊き合わせ	みかん	きんぴらゴボウ	カロリー(kcal)
				タンパク質(g)	11.5					タンパク質(g)
				脂質(g)	9.9					脂質(g)
				炭水化物(g)	19.5					炭水化物(g)
	鶏と大根のポトフ		ツナと椎茸のピリ辛煮	塩分(g)	1.4		なすとほうれん草のそぼろ和え		白ごまさつまいも	塩分(g)

--	--

--	--

07/05
(水)

枝豆とうふ	蜜おさつ	くわいの炒め煮	カロリー(kcal)	216.3
			タンパク質(g)	15.6
			脂質(g)	5.7
			炭水化物(g)	25.5
タラと野菜のあんかけ		もやしとインゲンの炒め煮	塩分(g)	2.3

07/13
(木)

ひじきのヘルシーサラダ	刻みたくあん	からし菜おひたし	カロリー(kcal)	
			タンパク質(g)	
			脂質(g)	
			炭水化物(g)	
野菜炒め		ふんわり五目豆腐揚	塩分(g)	

07/06
(木)

筍の旨煮	白桃	豆ひじき	カロリー(kcal)	263.8
			タンパク質(g)	15.8
			脂質(g)	16.1
			炭水化物(g)	14.8
骨ごとさばのみぞれ煮 彩り舞茸		小松菜シラス和え	塩分(g)	2.0

07/14
(金)

野菜入りがんも	国産福神漬	切干大根煮	カロリー(kcal)	
			タンパク質(g)	
			脂質(g)	
			炭水化物(g)	
たらの治部煮		みずのおひたし	塩分(g)	

07/07
(金)

ザーサイと青菜の和え物	りんご	マカロニナポリタン	カロリー(kcal)	241.9
			タンパク質(g)	8.6
			脂質(g)	7.1
			炭水化物(g)	37.3
真健鶏 若鶏のピカタ 野菜のソテー		里芋煮	塩分(g)	2.0

07/15
(土)

じゃが芋のポタージュ風	パイナップル	千切り高野の含め煮	カロリー(kcal)	
			タンパク質(g)	
			脂質(g)	
			炭水化物(g)	
若鶏ごま照り焼き ピーマンの醤油炒め		オクラとモロヘイヤのおかか和え	塩分(g)	

07/08 (土)			七夕キラキラゼリー		
	揚げ出し豆腐	黄桃	かんぴょうと昆布の煮物	カロリー(kcal)	265.8
				タンパク質(g)	10.7
				脂質(g)	16.4
				炭水化物(g)	17.6
豚肉となすの炒め煮		小松菜のごま和え	塩分(g)	2.1	

07/17 (月)					
	レンコン油炒め	ぶどう	枝豆そぼろ	カロリー(kcal)	
				タンパク質(g)	
				脂質(g)	
				炭水化物(g)	
あじ塩焼 ゆず香りこんにゃく		筍の田舎煮	塩分(g)		

07/18 (火)	なめこ と白き くらげ の中華 味	黄桃	マカロニの胡麻ドレッシング和え	カロリー(kcal)	245.3
				タンパク質(g)	14.6
				脂質(g)	10.6
				炭水化物(g)	23.4
	えびと白菜のオイスター炒め		梅ごぼろ	塩分(g)	2.4
07/19 (水)	ずいき 田舎煮	洋ナシ	北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal)	204.0
				タンパク質(g)	5.6
				脂質(g)	9.4
				炭水化物(g)	24.7
	キャベツと豚肉の旨煮		いんげんの胡麻和え	塩分(g)	1.9

07/26 (水)	畑菜のからし和え	金時豆	茄子のごま味噌和え	カロリー(kcal)	
				タンパク質(g)	
				脂質(g)	
				炭水化物(g)	
	鰯のつみれ汁風		彩ひじき	塩分(g)	
07/27 (木)	出し巻き玉子	みかん	ほうれん草の和風ソテー	カロリー(kcal)	
				タンパク質(g)	
				脂質(g)	
				炭水化物(g)	
	豚肉と白菜の蒸し煮		ぜんまい煮	塩分(g)	

--	--	--

--	--	--

07/20
(木)

小松菜 煮びた し	豆きん とん	春雨の オイス ターソ ース和 え	カロリー(kcal)	207.9
			タンパク質(g)	10.6
			脂質(g)	11.2
			炭水化物(g)	16.7
炭火焼鶏 大根の青じそ風 味和え		五目厚 焼玉子	塩分(g)	2.1

07/28
(金)

里芋生 姜風味 わかめ 和え	黄桃	五目枝豆	カロリー(kcal)	
			タンパク質(g)	
			脂質(g)	
			炭水化物(g)	
肉味噌豆腐		マロニーの 酢の物	塩分(g)	

07/21
(金)

きくら げの金 平	パイン	ブロッ コリー のお浸 し	カロリー(kcal)	196.8
			タンパク質(g)	11.5
			脂質(g)	8.8
			炭水化物(g)	17.3
骨ごとさんまお ろし煮 白菜とちくわの 煮物		人参の 土佐煮	塩分(g)	2.1

07/29
(土)

昆布の やわら か煮	パイン	チンゲン菜 と大豆そぼ ろ煮	カロリー(kcal)	
			タンパク質(g)	
			脂質(g)	
			炭水化物(g)	
さわら塩焼き かぼちゃのごま 和え		厚焼卵	塩分(g)	

07/22
(土)

鶏肉と きゅう りのご ま酢和 え	白桃	高野豆 腐の五 目煮	カロリー(kcal)	212.3
			タンパク質(g)	19.0
			脂質(g)	3.2
			炭水化物(g)	26.2
カレイの生姜煮		くわい の炒め 煮	塩分(g)	2.5

07/31
(月)

さつま いもの 甘露煮	ぶどう	卵の花	カロリー(kcal)	
			タンパク質(g)	
			脂質(g)	
			炭水化物(g)	
鶏肉と野菜のト マト煮込み		うまい菜の ごま油炒め	塩分(g)	

--	--

--	--

07/24
(月)

たけの こおか か煮	黄桃	モロヘ イヤの おひた し
肉じゃが		マカロ ニとツ ナのド レッシ ング和 え

カロリー(kcal) 200.9
タンパク質(g) 4.8
脂質(g) 9.4
炭水化物(g) 24.2
塩分(g) 2.3

07/25
(火)

かに風 味シュ ーマイ	しば漬	切り干 し大根 和え物
ホキのハーブソ ース 五目きんぴら		小松菜 のピー ナッツ 和え

カロリー(kcal) 246.0
タンパク質(g) 13.5
脂質(g) 6.3
炭水化物(g) 32.7
塩分(g) 2.7
つぶつぶみかんゼリー

.1

200.7
15.7
5.4
20.8
2.5
222.5
10.4
10.7
20.9
1.6
200.8
5.2
8.0
27.1
1.6

232.5

7.3

15.9

15.6

2.5

206.8

18.6

5.4

22.9

2.9

270.1

14.7

13.0

23.5

2.7

198.4

18.8

5.0

19.1

2.3

208.3

11.5

7.2

25.5

1.8

233.0

14.1

14.2

11.5

2.0

218.4

8.4

6.9

32.9

1.6

230.7

15.8

9.6

19.1

2.1

207.4

8.8

9.1

22.6

1.4

