

すずかけ8月 ヘルシーメニュー

2017/08/01 ~ 2017/08/31

日付	昼 食				日付	昼 食					
08/01 (火)	グリーン ピー ス卵と じ	マンゴ	京風春 雨煮	カロリー(kcal)	225.7	08/09 (水)	ピーマ ンの塩 炒め	ぶどう	マロニーの 旨煮	カロリー(kcal)	250.0
				タンパク質(g)	10.8					タンパク質(g)	9.1
				脂質(g)	9.0					脂質(g)	8.4
				炭水化物(g)	25.3					炭水化物(g)	34.3
	豚肉と里芋のスー プ煮	みぞれ きのこ	塩分(g)	2.2	かぼちゃの牛肉あ んかけ		ツナと切干 大根サラダ	塩分(g)	2.4		
08/02 (水)	春菊の り和え	みかん	ゴボウ 煮合い	カロリー(kcal)	265.4	08/10 (木)	里芋の ごま味 噌和え	みかん	茄子のマリ ネ	カロリー(kcal)	217.9
				タンパク質(g)	14.4					タンパク質(g)	13.0
				脂質(g)	14.7					脂質(g)	11.3
				炭水化物(g)	19.6					炭水化物(g)	15.4
	骨ごとさばの味噌 煮 あさりと白菜の煮 びたし	紅白な ます	塩分(g)	2.1	豆腐とえびの炒め 物		しる菜の旨 煮	塩分(g)	2.1		
08/03 (木)	ブロッ コリー のカニ カマあ んかけ	洋ナシ	茄子の 揚げ煮	カロリー(kcal)	200.6	08/11 (金)	みぞれ きのこ	洋ナシ	小松菜煮び たし	カロリー(kcal)	245.0
				タンパク質(g)	15.4					タンパク質(g)	15.1
				脂質(g)	5.7					脂質(g)	10.2
				炭水化物(g)	18.9					炭水化物(g)	22.2
	カレーと大根の煮 付け	五目野 菜炒め 煮	塩分(g)	1.7	骨ごとさんまかつ お節煮 キャベツの昆布和 え		黄金てまり	塩分(g)	2.3		
わらび 者	パイン	ころこ スサラ	カロリー(kcal)	222.9	大根の ゆかり	マンゴ	平茸と油揚 げの煮物	カロリー(kcal)	226.3		

08/04 (金)			タンパク質(g)	11.9	08/12 (土)			タンパク質(g)	11.6		
			脂質(g)	10.1				脂質(g)	10.0		
			炭水化物(g)	20.9				炭水化物(g)	22.4		
	ゆばと豚肉の煮物		わかめと竹輪のおろし和え	塩分(g)		1.6	豚汁風煮込み		湯葉と壬生菜	塩分(g)	1.6
08/05 (土)	かぼちや煮	白桃	おぐらの胡麻和え	カロリー(kcal)	195.9	08/14 (月)	千切り高野の含め煮	りんご	切り干し大根和え物	カロリー(kcal)	203.3
				タンパク質(g)	12.6					タンパク質(g)	13.2
				脂質(g)	7.5					脂質(g)	8.0
				炭水化物(g)	20.3					炭水化物(g)	19.0
鶏肉のねぎ香味タレ		かんぴょうの煮物 田舎風	塩分(g)	1.7	あじみりん焼 ささめのごま風味		春菊の煮物	塩分(g)	1.8		
08/07 (月)	青梗菜と油揚げの煮びたし	刻みたくあん	茶切り昆布煮	カロリー(kcal)	224.1	08/15 (火)	五目厚焼玉子	白桃	いんげん甘辛煮	カロリー(kcal)	202.1
				タンパク質(g)	13.7					タンパク質(g)	18.3
				脂質(g)	10.6					脂質(g)	5.3
				炭水化物(g)	18.0					炭水化物(g)	19.0
銀ひらす照り煮 きんぴらゴボウ		豆乳仕立てのふんわり蒸し	塩分(g)	2.6	メバル(メヌケ)の柚子味噌あん		白菜とちくわの煮物	塩分(g)	2.3		
08/08 (火)	野菜入りがんも	黄桃	キャベツとソーセージのソテー	カロリー(kcal)	219.7	08/16 (水)	ブロッコリーのごま辛子しょうゆ和え	つぼ漬	人参しりしり	カロリー(kcal)	315.0
				タンパク質(g)	12.6					タンパク質(g)	11.4
				脂質(g)	11.7					脂質(g)	21.1
				炭水化物(g)	15.7					炭水化物(g)	19.0
煮込みハンバーグ 若竹者		小松菜シラス	塩分(g)	1.8	豚しゃぶ		かにのふわふわ豆腐	塩分(g)	2.4		

08/17	しる菜の和え物	黄桃	蒟蒻と竹輪の味噌田楽	カロリー(kcal)	224.7	08/25	小松菜のピーナッツ和え	金時豆	こんにゃくと鶏肉の白味噌煮	カロリー(kcal)	199.6
(木)				タンパク質(g)	13.0	(金)				タンパク質(g)	12.5
				脂質(g)	10.7					脂質(g)	4.5
				炭水化物(g)	17.8					炭水化物(g)	30.5
	鶏肉と根菜の田舎煮		凍り豆腐含め煮	塩分(g)	1.8		スナップエンドウと豚肉の旨煮		しそひじき	塩分(g)	2.0
08/18	一口揚げと小松菜の煮物	みかん	北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal)	205.2	08/26	畑菜のからし和え	国産福神漬	白ごまさつまいも	カロリー(kcal)	234.4
(金)				タンパク質(g)	10.3	(土)				タンパク質(g)	14.8
				脂質(g)	9.4					脂質(g)	6.8
				炭水化物(g)	21.8					炭水化物(g)	28.8
	マーボートマト		ツナと椎茸のピリ辛煮	塩分(g)	1.6		さわら照り焼ききくらげの金平		豆と野菜の彩り煮	塩分(g)	2.9
08/19	旬彩焼(野菜寄せ)	ぶどう	ころころサラダ	カロリー(kcal)	211.5	08/28	白菜の煮浸し	マンゴ	大根の煮物	カロリー(kcal)	197.3
(土)				タンパク質(g)	16.2	(月)				タンパク質(g)	12.8
				脂質(g)	7.2					脂質(g)	8.0
				炭水化物(g)	20.9					炭水化物(g)	22.1
	ホキの茸ソースかけ		いんげんの胡麻和え	塩分(g)	1.8		炭火若鶏ねぎ塩だれ糸こんにゃくの甘辛煮		ほうれん草とコーンのバター炒め	塩分(g)	2.7

08/21 (月)	彩ひじき	パイン	ブロッコリーのツナ和え	カロリー(kcal)	220.0	08/29 (火)	麩の梅醤油和え	白桃	かひアワーの土佐煮	カロリー(kcal)	225.0
				タンパク質(g)	8.3					タンパク質(g)	11.6
				脂質(g)	12.2					脂質(g)	13.9
				炭水化物(g)	19.4					炭水化物(g)	12.1
	牛肉と大根の煮物	レンコン油炒め	塩分(g)	2.1	高菜と豚肉の炒め物		小松菜と焼き椎茸のおひたし	塩分(g)	1.7		
08/22 (火)	大豆とほうれん草の白和え	黄桃	かんぴょうと昆布の煮物	カロリー(kcal)	236.4	08/30 (水)	鳴門わかめときのこの炒め煮	黄桃	もやしとインゲンの炒め煮	カロリー(kcal)	222.3
				タンパク質(g)	17.8					タンパク質(g)	13.2
				脂質(g)	8.1					脂質(g)	12.5
				炭水化物(g)	22.9					炭水化物(g)	13.7
	黄金カレイ照焼き野菜のソテー	肉焼売	塩分(g)	1.8	鯛つみれのすまし汁風		出し巻き玉子	塩分(g)	2.1		
08/23 (水)	おくらとおかか	四季の葛まんじゅう	高野豆腐の五目煮	カロリー(kcal)	195.1	08/31 (木)	野菜入りがんも	ぶどう	おくらの胡麻和え	カロリー(kcal)	217.3
				タンパク質(g)	13.2					タンパク質(g)	16.8
				脂質(g)	4.5					脂質(g)	7.7
				炭水化物(g)	25.3					炭水化物(g)	19.4
	鮭のねぎ味噌のせこかぶのあっさり煮	じゃが芋のポタージュ風	塩分(g)	2.2	秋鮭塩麹焼ザーサイと切干大根のナムル		さつまいものマリネ	塩分(g)	1.4		
茶切り昆布煮	洋ナシ	うまい菜のごま油炒め	カロリー(kcal)	217.7							
			タンパク質(g)	12.4							

08/24			ω	脂質(g)	11.4			
(木)				炭水化物(g)	16.0			
	鶏肉の洋風煮	厚焼卵		塩分(g)	1.5			