

すずかけ2月 ヘルシーメニュー

日付	昼 食					日付	昼 食				
02/01 (木)	筑前煮	黄桃	五色なます	カロリー(kcal)	224.4	02/09 (金)	かに風味玉子巻	マンゴ	彩り舞茸	カロリー(kcal)	212.9
				タンパク質(g)	11.5					タンパク質(g)	11.1
				脂質(g)	9.7					脂質(g)	10.0
				炭水化物(g)	22.8					炭水化物(g)	20.0
				塩分(g)	2.3					チキンのカレー煮込み	わらび煮
02/02 (金)	菜の花とコーンの和え物	蜜おさつ	かんぴょうと昆布の煮物	カロリー(kcal)	217.1	02/10 (土)	チンゲン菜と小貝柱の玉子炒め	みかん	ひじき豆	カロリー(kcal)	200.4
				タンパク質(g)	17.2					タンパク質(g)	16.2
				脂質(g)	9.3					脂質(g)	6.6
				炭水化物(g)	15.5					炭水化物(g)	18.5
				塩分(g)	1.4					鮭のバター醤油風味 人参の土佐煮	鶏肉ときゅうりのごま酢和え
02/03 (土)	ほうれん草海苔和え	赤ずいきの酢の物	白菜とちくわの煮物	カロリー(kcal)	246.5	02/12 (月)	春菊あっさり和え	刻みたくあん	高野豆腐の五目煮	カロリー(kcal)	244.9
				タンパク質(g)	18.3					タンパク質(g)	11.0
				脂質(g)	10.9					脂質(g)	15.4
				炭水化物(g)	18.1					炭水化物(g)	14.9
				塩分(g)	2.3					豚肉となすの炒め煮	かんぴょうの煮物 田舎風
02/05	しる菜のおかか煮	白桃	ザーサイと切干大根のナム	カロリー(kcal)	214.6	02/13	キャベツとわかめの甘酢和	黄桃	マカロニサラダ	カロリー(kcal)	289.6
				タンパク質(g)	8.0					タンパク質(g)	15.1
				脂質(g)	12.8					脂質(g)	13.7

(月)			ル	炭水化物(g)	16.2	(火)	え			炭水化物(g)	26.1
	野菜炒め		ねぎたま焼き	塩分(g)	1.9		若鶏ごま照り焼き 筍の旨煮	菜の花と湯葉の煮浸し		塩分(g)	1.9
02/06	小松菜 煮びたし	金時豆	春雨ともやしの焼き そば風	カロリー(kcal)	206.4	02/14	ずいき と揚げ の炊き 合わせ	マロニーの 酢の物		カロリー(kcal)	241.2
(火)				タンパク質(g)	18.0	(水)				タンパク質(g)	15.9
				脂質(g)	5.5					脂質(g)	3.5
				炭水化物(g)	20.1					炭水化物(g)	34.1
	マスのごま風味 焼き 麩と野菜の玉子 とじ		きゅうり とわかめ の酢の物	塩分(g)	1.5		カレイと大根の 煮付け	おくらとお かか		塩分(g)	2.3
02/07	紅白な ます	黄桃	ころころ サラダ	カロリー(kcal)	201.9	02/15	ブロッコリー とカワカ の洋風 和え	豆きん とん		カロリー(kcal)	304.6
(水)				タンパク質(g)	15.4	(木)				タンパク質(g)	14.8
				脂質(g)	5.8					脂質(g)	17.6
				炭水化物(g)	23.3					炭水化物(g)	22.5
	チンゲン菜とえ びのオイスター ソース炒め		いんげん 甘辛 煮	塩分(g)	1.8		骨ごとさばの生 姜煮 ザーサイともや しのナムル	茄子のごま 味噌和え		塩分(g)	2.3
02/08	枝豆サ ラダ	パイン	きくら げ菊花	カロリー(kcal)	224.4	02/16	里芋煮	パイン		カロリー(kcal)	237.9
(木)				タンパク質(g)	7.4	(金)				タンパク質(g)	8.2
				脂質(g)	12.8					脂質(g)	13.5
				炭水化物(g)	19.4					炭水化物(g)	19.0
	牛肉と大根の煮 物		野菜の ソテー	塩分(g)	1.9		豚肉とキャベツ のみぞれ煮	味付もずく		塩分(g)	2.3

02/17 (土)	グリーンピースのソテー	つぼ漬	かんぴょうの和風サラダ	カロリー(kcal)	218.4	02/26 (月)	レンコン油炒め	四季の葛まんじゅう	北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal)	197.4	
				タンパク質(g)	9.7						タンパク質(g)	11.9
				脂質(g)	10.4						脂質(g)	6.1
				炭水化物(g)	21.2						炭水化物(g)	23.6
	鶏肉のくわ焼風煮込み		たけのこおおか煮	塩分(g)	2.0		ホキみりん焼き茄子の揚げ煮		畑菜と桜海老のお浸し	塩分(g)	1.4	
02/19 (月)	ごぼうサラダ	白桃	もやしとインゲンの炒め煮	カロリー(kcal)	202.5	02/27 (火)	ほうれん草のおひたし	白桃	ひじきのヘルシーサラダ	カロリー(kcal)	226.0	
				タンパク質(g)	15.3						タンパク質(g)	14.7
				脂質(g)	5.6						脂質(g)	9.3
				炭水化物(g)	24.1						炭水化物(g)	21.3
	たらの治部煮		昆布のやわらか煮	塩分(g)	2.7		蒸し鱈の味噌だれ		かぼちゃ煮	塩分(g)	1.9	
02/20 (火)	ブロッコリーのカニカマあかけ	みかん	切干大根煮	カロリー(kcal)	234.6	02/28 (水)	もやしと小松菜のソテー	洋ナシ	白ごまさつまいも	カロリー(kcal)	208.7	
				タンパク質(g)	10.6						タンパク質(g)	9.3
				脂質(g)	11.0						脂質(g)	8.6
				炭水化物(g)	22.7						炭水化物(g)	23.9
	牛肉と里芋の煮物		きくらげ菊花	塩分(g)	2.1		牛肉と彩り野菜のマスタード和え		かにのふわふわ豆腐	塩分(g)	1.6	
02/21 (水)	菜の花おひたし	黄桃	京風春雨煮	カロリー(kcal)	202.8							
				タンパク質(g)	7.3							
				脂質(g)	10.3							
				炭水化物(g)	21.0							

	豚肉と厚揚げの煮物	蓮根の胡麻ドレッシング和え	塩分(g)	1.7
02/22 (木)	かんぴょうと昆布の煮物	洋ナシ カレー卵の花	カロリー(kcal)	220.2
			タンパク質(g)	16.2
			脂質(g)	10.2
			炭水化物(g)	14.9
	サーモンのレモン風味焼き こんにゃくサラダ	なめこと白きくらげの中華味	塩分(g)	2.6
02/23 (金)	青梗菜と油揚げの煮びたし	しば漬 マカロニサラダ	カロリー(kcal)	213.8
			タンパク質(g)	16.5
			脂質(g)	8.3
			炭水化物(g)	17.2
	赤魚塩焼 ゴボウ煮合い	玉ねぎと挽肉の生姜炒め	塩分(g)	2.0
02/24 (土)	茶切り昆布煮	パイン 白菜の煮浸し	カロリー(kcal)	285.8
			タンパク質(g)	12.4
			脂質(g)	18.8
			炭水化物(g)	15.2
	豚肉と野菜の炒め物	ほうれん草とハムの煮浸し	塩分(g)	1.9

--	--

2018/2/01 ~ 2018/2/28

