# すずかけ3月　ヘルシーメニュー

2018/03/01 ～ 2018/03/31

| 日付 | 昼食 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 03/01（木） | 里芋生姜風味わかめ和え | みかん | ジャージャー春雨 | カロリー(kcal) | 223.6 |
| | | | | タンパク質(g) | 11.6 |
| | | | | 脂質(g) | 11.6 |
| | | | | 炭水化物(g) | 18.9 |
| | 豚肉のすき焼き煮 | | ブロッコリーのツナ和え | 塩分(g) | 1.5 |
| 03/02（金） | ほうれん草の和風ソテー | さくら漬 | 玉子と野菜のサラダ | カロリー(kcal) | 202.2 |
| | | | | タンパク質(g) | 13.1 |
| | | | | 脂質(g) | 9.8 |
| | | | | 炭水化物(g) | 14.7 |
| | 銀ひらす煮付け<br>大根のそぼろ餡かけ | | じゃが芋ごま金平 | 塩分(g) | 1.8 |
| 03/03（土） | 茄子のごま味噌和え | 黄桃 | 五目枝豆 | カロリー(kcal) | 295.6 |
| | | | | タンパク質(g) | 15.7 |
| | | | | 脂質(g) | 13.3 |
| | | | | 炭水化物(g) | 26.8 |
| | 骨ごとさんまおろし煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰの土佐煮 | | かんぴょうの煮物田舎風 | 塩分(g) | 2.0 |
| | | | | ひなあられ | |
| | キャベツの昆 | 蜜おさつ | 小松菜のごま和え | カロリー(kcal) | 215.6 |
| | | | | タンパク質(g) | 8.2 |

| 日付 | 昼食 | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 03/09（金） | ねぎたま焼き | みかん | かぼちゃサラダ | カロリー(kcal) | 218.2 |
| | | | | タンパク質(g) | 7.5 |
| | | | | 脂質(g) | 12.7 |
| | | | | 炭水化物(g) | 18.0 |
| | 野菜炒め | | ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのごま辛子じょうゆ和え | 塩分(g) | 1.4 |
| 03/10（土） | ゴボウ煮合い | ぶどう | 北海道産男爵のジャーマンポテト | カロリー(kcal) | 201.4 |
| | | | | タンパク質(g) | 14.3 |
| | | | | 脂質(g) | 6.5 |
| | | | | 炭水化物(g) | 20.8 |
| | ホキの煮物中華風 | | 大豆とほうれん草の白和え | 塩分(g) | 2.2 |
| 03/12（月） | ずいき田舎煮 | いわしの和風オイル煮 | おくらとおかか | カロリー(kcal) | 222.6 |
| | | | | タンパク質(g) | 13.6 |
| | | | | 脂質(g) | 8.4 |
| | | | | 炭水化物(g) | 23.5 |
| | 鶏肉とアスパラの煮物 | | くわいの炒め煮 | 塩分(g) | 2.7 |
| | 白菜の煮浸し | マンゴ | 枝豆サラダ | カロリー(kcal) | 216.5 |
| | | | | タンパク質(g) | 9.2 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 03/05（月） | 布和え | | | 脂質(g) | 9.5 |
| | | | | 炭水化物(g) | 23.8 |
| | チャプチェ（春雨と牛肉炒め） | | 玉ねぎと挽肉の生姜炒め | 塩分(g) | 1.7 |
| 03/06（火） | 平茸と油揚げの煮物 | ぶどう | 紅白なます | カロリー(kcal) | 196.3 |
| | | | | タンパク質(g) | 15.9 |
| | | | | 脂質(g) | 5.0 |
| | | | | 炭水化物(g) | 22.0 |
| | あじ照り焼き彩ひじき | | オクラとツナの和え物 | 塩分(g) | 2.3 |
| 03/07（水） | 枝豆とうふ | パイン | マカロニの胡麻ドレッシング和え | カロリー(kcal) | 224.9 |
| | | | | タンパク質(g) | 8.7 |
| | | | | 脂質(g) | 12.5 |
| | | | | 炭水化物(g) | 20.4 |
| | ベーコンと野菜の卵あえ | | ほうれん草海苔和え | 塩分(g) | 1.9 |
| 03/08（木） | れんこん梅和え | 洋ナシ | 山菜切干煮 | カロリー(kcal) | 213.4 |
| | | | | タンパク質(g) | 10.5 |
| | | | | 脂質(g) | 8.0 |
| | | | | 炭水化物(g) | 24.8 |
| | 豚汁風煮込み | | イカといんげんの煮浸し | 塩分(g) | 1.7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 03/13（火） | | | | 脂質(g) | 10.4 |
| | | | | 炭水化物(g) | 20.8 |
| | 牛肉とピーマンの炒め物 | | 五色なます | 塩分(g) | 2.2 |
| 03/14（水） | ほうれん草とコーンのバター炒め | つぼ漬 | 春雨のオイスターソース和え | カロリー(kcal) | 199.2 |
| | | | | タンパク質(g) | 11.7 |
| | | | | 脂質(g) | 8.5 |
| | | | | 炭水化物(g) | 18.3 |
| | 赤魚の幽庵焼き<br>旬彩焼（野菜寄せ） | | さつまいものマリネ | 塩分(g) | 1.9 |
| 03/15（木） | 菜の花の京風和え | パイン | もやしと人参のナムル | カロリー(kcal) | 247.7 |
| | | | | タンパク質(g) | 18.1 |
| | | | | 脂質(g) | 11.9 |
| | | | | 炭水化物(g) | 16.6 |
| | 骨ごといわしのおかか煮<br>キャベツとベーコンのコンソメ煮 | | 大根の青じそ風味和え | 塩分(g) | 2.1 |
| 03/16（金） | カリフラワーの甘酢漬け | 白桃 | 千切り高野の含め煮 | カロリー(kcal) | 199.7 |
| | | | | タンパク質(g) | 12.0 |
| | | | | 脂質(g) | 9.2 |
| | | | | 炭水化物(g) | 18.6 |
| | 鶏肉とほうれん草の玉ねぎドレッシング和え | | 筍といんげんの炊き合わせ | 塩分(g) | 1.7 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 03/17（土） | 昆布のやわらか煮 | マンゴ | 切り干し大根和え物 | カロリー(kcal) | 226.4 |
| | | | | タンパク質(g) | 9.3 |
| | | | | 脂質(g) | 9.0 |
| | | | | 炭水化物(g) | 27.2 |
| | 煮込みハンバーグ<br>野菜のソテー | | うまい菜のごま油炒め | 塩分(g) | 2.5 |
| 03/19（月） | しろ菜の旨煮 | 金時豆 | マカロニクリーム | カロリー(kcal) | 213.6 |
| | | | | タンパク質(g) | 19.1 |
| | | | | 脂質(g) | 5.7 |
| | | | | 炭水化物(g) | 20.5 |
| | スケソウダラ塩麹焼<br>ぜんまいのナムル | | かにのふわふわ豆腐 | 塩分(g) | 1.8 |
| 03/20（火） | 菜の花とコーンの和え物 | みかん | 大豆の煮物 | カロリー(kcal) | 216.2 |
| | | | | タンパク質(g) | 12.1 |
| | | | | 脂質(g) | 8.0 |
| | | | | 炭水化物(g) | 24.1 |
| | 鶏肉のみそ炒め | | 五目野菜炒め煮 | 塩分(g) | 2.1 |
| | からし菜おひ | 黄桃 | 白菜とちくわの煮物 | カロリー(kcal) | 212.6 |
| | | | | タンパク質(g) | 9.5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 03/26（月） | いんげん生姜醤油和え | 黄桃 | レンコン油炒め | カロリー(kcal) | 284.9 |
| | | | | タンパク質(g) | 16.4 |
| | | | | 脂質(g) | 16.6 |
| | | | | 炭水化物(g) | 17.9 |
| | 骨ごとさばのみぞれ煮<br>平茸と油揚げの煮物 | | 出し巻き玉子 | 塩分(g) | 1.8 |
| 03/27（火） | しろ菜のおかか煮 | 白桃 | くわいのサラダ | カロリー(kcal) | 223.2 |
| | | | | タンパク質(g) | 15.3 |
| | | | | 脂質(g) | 10.2 |
| | | | | 炭水化物(g) | 17.6 |
| | 豆腐とえびの炒め物 | | ずいきと揚げの炊き合わせ | 塩分(g) | 2.3 |
| 03/28（水） | かに風味シューマイ | 蜜おさつ | モロヘイヤのおひたし | カロリー(kcal) | 256.7 |
| | | | | タンパク質(g) | 9.5 |
| | | | | 脂質(g) | 13.4 |
| | | | | 炭水化物(g) | 23.8 |
| | チキンのカレー煮込み | | キャベツとソーセージのソテー | 塩分(g) | 1.6 |
| | 豆腐チャンプ | みかん | 切干大根煮 | カロリー(kcal) | 246.1 |
| | | | | タンパク質(g) | 11.5 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 03/21（水） | たし | | | 脂質(g) | 6.8 |
| | | | | 炭水化物(g) | 26.7 |
| | かぼちゃの牛肉あんかけ | | しそひじき | 塩分(g) | 2.2 |
| 03/22（木） | 豆と野菜の彩り煮 | 刻みたくあん | こんにゃくと鶏肉の白味噌煮 | カロリー(kcal) | 225.2 |
| | | | | タンパク質(g) | 10.6 |
| | | | | 脂質(g) | 11.4 |
| | | | | 炭水化物(g) | 23.0 |
| | さば煮付け わらびと白きくらげのナムル | | 小松菜の卵和え | 塩分(g) | 2.2 |
| 03/23（金） | チンゲン菜とハムのソテー | 金時豆 | マロニーの旨煮 | カロリー(kcal) | 213.7 |
| | | | | タンパク質(g) | 18.8 |
| | | | | 脂質(g) | 4.6 |
| | | | | 炭水化物(g) | 24.2 |
| | タラと野菜のあんかけ | | 野菜入りがんも | 塩分(g) | 2.7 |
| 03/24（土） | ほうれん草のおかか和え | ぶどう | 大根と大根葉のしらす和え | カロリー(kcal) | 207.5 |
| | | | | タンパク質(g) | 10.9 |
| | | | | 脂質(g) | 8.5 |
| | | | | 炭水化物(g) | 21.7 |
| | 鶏肉の利久煮風 | | お豆のマヨサラダ | 塩分(g) | 1.9 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 03/29（木） | ルー | | | 脂質(g) | 15.9 |
| | | | | 炭水化物(g) | 13.3 |
| | 高菜と豚肉の炒め物 | | ピーマンの塩炒め | 塩分(g) | 1.5 |
| 03/30（金） | セロリ入りピクルス | 国産福神漬 | ほうれん草の和風ソテー | カロリー(kcal) | 232.9 |
| | | | | タンパク質(g) | 13.9 |
| | | | | 脂質(g) | 10.4 |
| | | | | 炭水化物(g) | 20.4 |
| | 骨ごとさんまかつお節煮 里芋のごま味噌和え | | 茶切り昆布煮 | 塩分(g) | 2.8 |
| 03/31（土） | 大根のゆかり和え | 洋ナシ | ころころサラダ | カロリー(kcal) | 229.7 |
| | | | | タンパク質(g) | 13.6 |
| | | | | 脂質(g) | 9.2 |
| | | | | 炭水化物(g) | 22.3 |
| | 八宝菜 | | からし菜胡麻和え | 塩分(g) | 2.1 |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |