

すずかけ6月 ヘルシーメニュー

2018/06/01 ~ 2018/06/30

日付	昼 食					日付	昼 食				
06/01 (金)	ほうれん草海苔和え	マンゴ	ポテトサラダ	カロリー(kcal)	253.3	06/09 (土)	ピーマンの醤油炒め	黄桃	山菜切干煮	カロリー(kcal)	223.7
				タンパク質(g)	15.0					タンパク質(g)	9.7
				脂質(g)	12.7					脂質(g)	10.3
				炭水化物(g)	19.1					炭水化物(g)	23.2
06/02 (土)	鶏肉と野菜の寄せ煮		肉焼売	塩分(g)	1.1	06/11 (月)	牛肉のケチャップ炒め		里芋煮	塩分(g)	1.8
06/04 (月)	かに風味玉子巻	豆ぎんとん	春雨のオイスターソース和え	カロリー(kcal)	248.4	06/12 (火)	彩り舞茸	蜜おさつ	こんにゃくサラダ	カロリー(kcal)	215.5
				タンパク質(g)	14.3					タンパク質(g)	15.5
				脂質(g)	10.0					脂質(g)	6.8
				炭水化物(g)	24.1					炭水化物(g)	20.6
06/05	とろホッケの甘辛煮		からし菜胡麻和え	塩分(g)	2.7	06/13	カレイと大根の煮付け		おくらの胡麻和え	塩分(g)	2.2
06/05	青梗菜と油揚げの煮びたし	いわしの和風オイル煮	ひじき豆	カロリー(kcal)	280.7	06/13	大豆の煮物	さくら漬	きくらげの金平	カロリー(kcal)	209.9
				タンパク質(g)	14.2					タンパク質(g)	6.7
				脂質(g)	13.9					脂質(g)	10.1
				炭水化物(g)	23.9					炭水化物(g)	24.2
06/05	牛肉と里芋の煮物		大根のゆかり和え	塩分(g)	2.3	06/13	肉じゃが		さつま揚げとチンゲン菜の煮浸し	塩分(g)	2.7
06/05	ささめのごま風味	ぶどう	ほうれん草とコーンのバター炒め	カロリー(kcal)	224.7	06/13	大根の田楽	洋ナシ	菜の花とコーンの和え物	カロリー(kcal)	212.4
				タンパク質(g)	8.5					タンパク質(g)	9.1
				脂質(g)	12.3					脂質(g)	10.1



06/18 (月)	グリーンピース卵とじ	マンゴ	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	224.0	06/26 (火)	玉ねぎと挽肉の生姜炒め	みかん	菜の花おひたし	カロリー(kcal)	247.2	
				タンパク質(g)	14.8					タンパク質(g)	16.3	
				脂質(g)	8.2					脂質(g)	8.6	
				炭水化物(g)	21.9					炭水化物(g)	25.4	
	さわら塩焼きフレンチツナサラダ		かぼちゃ煮	塩分(g)	2.0		あじみりん焼凍り豆腐含め煮		マロニーの酢の物	塩分(g)	1.8	
06/19 (火)	彩なます	洋ナシ	おくらとおかか	カロリー(kcal)	208.9	06/27 (水)	キャベツとさつまいものカレー和え	洋ナシ	なすの旨煮	カロリー(kcal)	200.3	
				タンパク質(g)	16.3					タンパク質(g)	13.3	
				脂質(g)	5.2					脂質(g)	8.3	
				炭水化物(g)	23.3					炭水化物(g)	18.0	
	マスのごま風味焼きマカロニクリーム		さつまいもの甘露煮	塩分(g)	1.9		ホキの茸ソースかけ		わらび煮	塩分(g)	1.7	
06/20 (水)	旬彩焼(野菜寄せ)	きゅうりの漬物	うの花サラダ	カロリー(kcal)	224.2	06/28 (木)	チンゲン菜と大豆そぼろ煮	しば漬	きのこのマリネ	カロリー(kcal)	199.5	
				タンパク質(g)	11.6					タンパク質(g)	11.7	
				脂質(g)	10.6					脂質(g)	9.1	
				炭水化物(g)	20.6					炭水化物(g)	18.1	
	鶏肉とチンゲン菜の照焼風味和え		プロッコリーのお浸し	塩分(g)	2.6		鶏肉と根菜の田舎煮		中華風玉子巻	塩分(g)	2.0	
06/21 (木)	菜の花と筍の黒ごま和え	白桃	ツナと切干大根サラダ	カロリー(kcal)	256.4	06/29 (金)	春菊の煮物	マンゴ	茶切り昆布煮	カロリー(kcal)	203.4	
				タンパク質(g)	12.5					タンパク質(g)	5.8	
				脂質(g)	14.7					脂質(g)	5.2	
				炭水化物(g)	17.2					炭水化物(g)	34.4	
	牛肉とわかめの醤油炒め		かにのふわふわ豆腐	塩分(g)	2.2		チンジャオロース		大根のゆかり和え	塩分(g)	1.5	

