

すずかけ7月 ヘルシーメニュー

2018/07/01 ~ 2018/07/31

日付	昼 食				日付	昼 食					
07/02 (月)	小松菜と焼き椎茸のおひたし	パイン	もやしと人参のナムル	カロリー(kcal)	248.0	07/10 (火)	蓮根の胡麻ドレッシング和え	刻みたくあん	青梗菜と油揚げの煮びたし	カロリー(kcal)	221.9
				タンパク質(g)	11.2					タンパク質(g)	10.5
				脂質(g)	9.6					脂質(g)	11.3
				炭水化物(g)	29.4					炭水化物(g)	19.1
	酢豚	白ごま さつまいも	塩分(g)	2.0	豚汁風煮込み		ぜんまいのナムル	塩分(g)	2.1		
07/03 (火)	春菊あっさり和え	黄桃	しそひじき	カロリー(kcal)	216.9	07/11 (水)	筍といんげんの炊き合わせ	パイン	白菜とちくわの煮物	カロリー(kcal)	227.7
				タンパク質(g)	12.5					タンパク質(g)	5.7
				脂質(g)	9.8					脂質(g)	11.7
				炭水化物(g)	17.4					炭水化物(g)	24.5
	鶏と大根のポトフ	出し巻き玉子	塩分(g)	1.6	牛肉とナスの焼肉風炒め		さつまいもの甘露煮	塩分(g)	1.9		
07/04 (水)	鶏と里芋の湯葉包み	みかん	野菜のソテー	カロリー(kcal)	252.5	07/12 (木)	蒟蒻さっぱり煮	みかん	からし菜おひたし	カロリー(kcal)	240.9
				タンパク質(g)	13.7					タンパク質(g)	14.6
				脂質(g)	15.3					脂質(g)	15.1
				炭水化物(g)	14.2					炭水化物(g)	11.9
	さば照焼 たけのこおかか煮	ほうれん草のみぞれ和え	塩分(g)	1.8	骨ごとさばのみぞれ煮 ザーサイともやしのナムル		高野豆腐の五目煮	塩分(g)	1.6		
07/04 (水)	もやしとインゲンの...	蜜おさつ	五目きんぴら	カロリー(kcal)	199.2	07/12 (木)	切干大根煮	白花豆	くわいの炒め煮	カロリー(kcal)	203.1
				タンパク質(g)	5.7					タンパク質(g)	14.5

07/18	里芋の ごま味 噌和え	マンゴ	卵の花	カロリー(kcal)	222.8	07/26	グリーン ピース スのソ テー	マンゴ	高野としら すの煮物	カロリー(kcal)	310.5	
(水)				タンパク質(g)	11.4	(木)				タンパク質(g)	16.1	
				脂質(g)	11.4					脂質(g)	18.5	
				炭水化物(g)	17.9					炭水化物(g)	20.1	
	豚肉と大根の柚 子風味		ブロッコ リーとカ ブの洋風 和え	塩分(g)	1.9		高菜と豚肉の炒 め物		ひじきのヘル シーサラ ダ	塩分(g)	2.4	
07/19	小松菜 のピー ナッツ 和え	パイン	五色な ます	カロリー(kcal)	212.5	07/27	キャベ ツとさ つまい ものカ レー和 え	洋ナシ	いんげん の胡麻 和え	カロリー(kcal)	213.2	
(木)				タンパク質(g)	7.5	(金)				タンパク質(g)	8.3	
				脂質(g)	10.1					脂質(g)	4.7	
				炭水化物(g)	22.9					炭水化物(g)	35.5	
	真健鶏 ピカタ 人参の土佐煮	若鶏の	なすの 旨煮	塩分(g)	2.3		鶏肉と野菜の和 風醤油和え		マロニーの 酢の物	塩分(g)	1.9	
07/20	シーク ワサー もず く	しば漬	ブロッ コリー のお浸 し	カロリー(kcal)	246.7	07/28	里芋生 姜風味 わかめ 和え	びわ	五目枝豆	カロリー(kcal)	208.9	
(金)				タンパク質(g)	18.2	(土)				タンパク質(g)	15.8	
				脂質(g)	10.5					脂質(g)	8.7	
				炭水化物(g)	18.3					炭水化物(g)	16.8	
	鮭のバター醤油 風味 ずいきと揚げの 炊き合わせ		肉焼売	塩分(g)	2.6		さわら塩焼き 山菜切干煮		蓮根の胡麻 ドレッシ ング和え	塩分(g)	1.7	
	厚焼卵	ぶどう	マカロ ーケリ	カロリー(kcal)	202.2		小松菜 シラス	国産福 袖漬	北海道産男 爵のジャ ー	カロリー(kcal)	208.2	

07/21 (土)			ピーマン	タンパク質(g)	16.4	07/30 (月)	モロヘイヤ 和え		マンボト	タンパク質(g)	8.3	
				脂質(g)	4.8						脂質(g)	8.2
				炭水化物(g)	24.5						炭水化物(g)	26.7
	たらの治部煮		ピーマンの塩炒め	塩分(g)	2.0			肉味噌豆腐		昆布のやわらか煮	塩分(g)	3.0
07/23 (月)	小松菜煮びたし	みかん	フレンチツナサラダ	カロリー(kcal)	237.8	07/31 (火)	ピーマンの醤油炒め	みかん	キャベツとソーセージのソテー	カロリー(kcal)	261.9	
				タンパク質(g)	7.8						タンパク質(g)	11.2
				脂質(g)	13.3						脂質(g)	14.9
				炭水化物(g)	21.3						炭水化物(g)	20.3
	肉じゃが		野菜入りがんも	塩分(g)	2.0		豚肉と里芋のスープ煮		枝豆とうふ	塩分(g)	2.0	
07/24 (火)	モロヘイヤのおひたし	黄桃	ザーサイと切干大根のナムル	カロリー(kcal)	277.4							
				タンパク質(g)	9.1							
				脂質(g)	15.5							
				炭水化物(g)	24.8							
	角揚げの甘酢あん		かぼちゃのごま和え	塩分(g)	1.9							
07/25 (水)	加万の土佐煮	つぼ漬	きくらげの金平	カロリー(kcal)	204.7							
				タンパク質(g)	15.7							
				脂質(g)	8.1							
				炭水化物(g)	18.6							
	赤魚塩焼 野菜のソテー		畑菜のからし和え	塩分(g)	2.0							

