

すずかけ9月 ヘルシーメニュー

2018/09/01 ~ 2018/09/30

日付	昼 食					日付	昼 食					
09/01 (土)	ツナと 切干大 根サラ ダ	びわ	きのこ と油揚 げの甘 辛炒め	カロリー(kcal)	203.0	09/10 (月)	白和え	洋ナシ	マロニーの 酢の物	カロリー(kcal)	202.9	
				タンパク質(g)	11.8					タンパク質(g)	13.4	
				脂質(g)	9.9					脂質(g)	2.6	
				炭水化物(g)	17.4					炭水化物(g)	32.3	
				塩分(g)	1.5				タラと野菜のあ んかけ	里芋のごま 味噌和え	塩分(g)	2.1
09/03 (月)	旬彩焼 (野菜 寄せ)	パイン	千切り 高野の 含め煮	カロリー(kcal)	211.5	09/11 (火)	じゃが 芋ごま 金平	国産福 神漬	ひじきのヘル シーサラ ダ	カロリー(kcal)	204.3	
				タンパク質(g)	15.8					タンパク質(g)	12.7	
				脂質(g)	9.8					脂質(g)	7.7	
				炭水化物(g)	14.1					炭水化物(g)	22.5	
				塩分(g)	1.9				ホキみりん焼き キャベツとソー セージのソテー	グリーンピ ース卵とじ	塩分(g)	2.7
09/04 (火)	フレン チツナ サラダ	黄桃	なすの 旨煮	カロリー(kcal)	222.3	09/12 (水)	小松菜 煮びた し	パイン	五目きんぴ ら	カロリー(kcal)	205.7	
				タンパク質(g)	8.1					タンパク質(g)	12.6	
				脂質(g)	13.4					脂質(g)	9.5	
				炭水化物(g)	16.8					炭水化物(g)	17.2	
				塩分(g)	1.8				鶏肉と野菜の吉 野煮	ザーサイと もやしのナム ル	塩分(g)	2.4
09/05 (水)	かぼち ゃの小 豆和え	みかん	春菊あ っさり 和え	カロリー(kcal)	202.0	09/13 (木)	わらび と白き くらげ のナム ル	蜜おさ つ	卵の花	カロリー(kcal)	236.0	
				タンパク質(g)	12.7					タンパク質(g)	6.0	
				脂質(g)	7.0					脂質(g)	13.0	
				炭水化物(g)	21.5					炭水化物(g)	23.9	
				塩分(g)	1.7				キャベツと豚肉 の旨煮	茄子の揚げ 煮	塩分(g)	1.8

09/06	五目枝豆	白桃	スライスチキン柚子風味	カロリー(kcal)	211.2	09/14	セロリ入りピクルス	みかん	かんぴょうと昆布の煮物	カロリー(kcal)	234.9		
(木)				タンパク質(g)	21.7	(金)				タンパク質(g)	16.2		
				脂質(g)	7.2					脂質(g)	11.8		
				炭水化物(g)	15.0					炭水化物(g)	14.5		
	カレイのわかめ蒸し		ぜんまい煮	塩分(g)	2.9		ブリのおろし煮 かぼちゃのごま和え		しろ菜のおかか煮	塩分(g)	1.0		
09/07	人参の土佐煮	マンゴ	高野としらすの煮物	カロリー(kcal)	212.2	09/15	ブロッコリーのごま辛子じょうゆ和え	つぼ漬	ころころサラダ	カロリー(kcal)	210.6		
(金)				タンパク質(g)	13.1	(土)				タンパク質(g)	18.8		
				脂質(g)	8.5					脂質(g)	5.1		
				炭水化物(g)	20.6					炭水化物(g)	23.9		
	銀ひらす有馬煮 茄子のごま味噌和え		ほうれん草と玉子の和え物	塩分(g)	2.2		たらの治部煮		出し巻き玉子	塩分(g)	2.4		
09/08	白ごまさつまいも	黄桃	青梗菜と油揚げの煮びたし	カロリー(kcal)	221.2	09/17	レンコン油炒め	黄桃	おくらとおかか	カロリー(kcal)	215.6		
(土)				タンパク質(g)	7.1	(月)				タンパク質(g)	8.8		
				脂質(g)	8.3					脂質(g)	9.6		
				炭水化物(g)	29.7					炭水化物(g)	23.1		
	ふんわり卵 中華あん くわいの炒め煮		麩の梅醤油和え	塩分(g)	2.2		鶏肉のくわ焼風煮込み		キャベツの昆布和え	塩分(g)	2.4		
09/18	ヤングコーンのバター醤油炒め	洋ナシ	枝豆そぼろ	カロリー(kcal)	210.5	09/26	野菜入りがんも	黄桃	春雨のオイスターソース和え	カロリー(kcal)	200.5		
(火)				タンパク質(g)	17.0	(水)				タンパク質(g)	17.5		
				脂質(g)	9.2					脂質(g)	7.4		
				炭水化物(g)	14.9					炭水化物(g)	15.4		

	豆腐とえびの炒め物	白菜の煮浸し	塩分(g)	2.2		メバル(メヌケ)の柚子味噌あん	いんげん生 姜醤油和え	塩分(g)	2.5
09/19 (水)	からし菜おひたし	白桃 千切り 高野の 含め煮	カロリー(kcal)	227.4	09/27 (木)	ブロッコリーのツナ和え	みかん ひじき豆	カロリー(kcal)	248.3
			タンパク質(g)	17.6				タンパク質(g)	15.8
			脂質(g)	7.8				脂質(g)	12.2
			炭水化物(g)	20.8				炭水化物(g)	17.6
	ホキ生姜しょう油焼き 大根のゆかり和え	肉焼売	塩分(g)	1.7		骨ごとさんまおろし煮 ザーサイと青菜の和え物	厚焼卵	塩分(g)	2.1
09/20 (木)	大豆とほうれん草の白和え	さくら漬 北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal)	242.9	09/28 (金)	わかめと竹輪のおろし和え	つぼ漬 ほうれん草とコーンのバター炒め	カロリー(kcal)	234.9
			タンパク質(g)	7.4				タンパク質(g)	12.3
			脂質(g)	14.1				脂質(g)	13.4
			炭水化物(g)	21.6				炭水化物(g)	16.7
	牛肉とナスの焼肉風炒め	若竹煮	塩分(g)	2.5		豚肉のすき焼き煮	筍の旨煮	塩分(g)	2.2
09/21 (金)	ぜんまいのナムル	ぶどう チンゲン菜炒め煮	カロリー(kcal)	213.2	09/29 (土)	ずいきと揚げの炊き合わせ	洋ナシ 卵の花	カロリー(kcal)	207.8
			タンパク質(g)	11.8				タンパク質(g)	7.6
			脂質(g)	9.5				脂質(g)	6.7
			炭水化物(g)	19.9				炭水化物(g)	29.4
	豚肉と里芋のスープ煮	大根とイカの煮物	塩分(g)	2.0		鶏唐揚げの甘酢あんかけ	もやしとインゲンの炒め煮	塩分(g)	2.1
09/22	きゅうりとわかめの酢の物	マンゴ マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	238.4					
			タンパク質(g)	9.4					
			脂質(g)	9.1					

