

すずかけ11月 ヘルシーメニュー

2018/11/01 ~ 2018/11/30

日付	昼 食				日付	昼 食							
11/01 (木)	小松菜のごま和え	ぶどう	マロニー の酢の物	カロリー	214.2	11/09 (金)	里芋生姜 風味わか め和え	みかん	紅白なます	カロリー	254.8		
				タンパク質(g)						13.5		タンパク質(g)	13.8
				脂質(g)						4.8		脂質(g)	15.6
				炭水化物(g)						29.0		炭水化物(g)	14.0
	メバル (メヌケ) のスープ煮		平茸と油 揚げの煮 物	塩分(g)	2.0		さば塩焼		畑菜とゆばの お浸し	塩分(g)	1.9		
11/02 (金)	白ごままつまいも	洋ナシ	ごぼうサ ラダ	カロリー	198.5	11/10 (土)	枝豆サラ ダ	白桃	茄子の揚げ煮	カロリー	221.2		
				タンパク質(g)						14.3		タンパク質(g)	13.6
				脂質(g)						6.3		脂質(g)	9.5
				炭水化物(g)						21.1		炭水化物(g)	19.8
	カレイのわかめ蒸し		からし菜 おひたし	塩分(g)	2.5		黄金カレイ照焼き		かぼちゃのご ま和え	塩分(g)	1.4		
11/03 (土)	ひじきのヘルシーサ ラダ	みかん	ブロッコ リーのお 浸し	カロリー	200.3	11/12 (月)	豆と野菜 の彩り煮	りんご	モロヘイヤの おひたし	カロリー	221.5		
				タンパク質(g)						9.8		タンパク質(g)	6.7
				脂質(g)						8.8		脂質(g)	11.5
				炭水化物(g)						22.4		炭水化物(g)	22.9
	鶏肉と野菜の和風醤油和え		ふんわり 五目豆腐 揚	塩分(g)	2.3		牛肉とナスの焼肉風 炒め		蒟蒻さっぱり 煮	塩分(g)	2.0		
11/05 (月)	春雨ともやしの焼き そば風	パイン	枝豆そぼ ろ	カロリー	206.5	11/13 (火)	枝豆とう ふ	マンゴ	筑前煮	カロリー	202.9		
				タンパク質(g)						18.7		タンパク質(g)	16.4
				脂質(g)						6.8		脂質(g)	8.5
				炭水化物(g)						17.5		炭水化物(g)	14.7
	タラと野菜のあんかけ		旬彩焼 (野菜寄 せ)	塩分(g)	2.0		ホキの煮物 中華風		からし菜の練 りごま和え	塩分(g)	2.2		
11/06 (火)	蓮根の胡麻ドレッシ ング和え	四季の葛 まんじゅ う	きくらげ の金平	カロリー	226.8	11/14 (水)	うまい菜 甘味噌和 え	黄桃	切干大根煮	カロリー	201.9		
				タンパク質(g)						13.6		タンパク質(g)	14.3
				脂質(g)						8.3		脂質(g)	7.5
				炭水化物(g)						25.2		炭水化物(g)	18.6
	あじ八丁味噌煮 キャベツとソーセージのソテー		わらび煮	塩分(g)	1.9		あじみりん焼		かに風味玉子 巻	塩分(g)	2.0		
11/07 (水)	かにのふわふわ豆腐	国産福神 漬	ピーマン の塩炒め	カロリー	204.2	11/15 (木)	昆布のや わらか煮	蜜おさつ	かんびょうの 煮物 田舎風	カロリー	203.7		
				タンパク質(g)						6.0		タンパク質(g)	7.7
				脂質(g)						11.5		脂質(g)	7.5
				炭水化物(g)						19.2		炭水化物(g)	28.7
	なすとほうれん草のそぼろ和え		人参の甘 味噌和え	塩分(g)	2.1		肉味噌豆腐		春菊の煮物	塩分(g)	2.1		

	小松菜煮びたし	黄桃	千切り高野の含め煮	カロリー(kcal)	222.6		彩り舞茸	パイン	マカロニナポリタン	カロリー(kcal)	205.8
				タンパク質(g)	14.4					タンパク質(g)	10.1
11/08 (木)				脂質(g)	10.3	11/16 (金)				脂質(g)	11.3
				炭水化物(g)	18.2					炭水化物(g)	16.4
	鶏肉と野菜の吉野煮		ゴボウ煮合い	塩分(g)	2.4		炭火焼鶏		しろ菜の和え物	塩分(g)	2.0
							大根の煮物				
	こんにゃくサラダ	洋ナシ	高野豆腐の五目煮	カロリー(kcal)	210.7		茄子のごま味噌和え	きゅうりの漬物	ころころサラダ	カロリー(kcal)	201.9
				タンパク質(g)	15.1					タンパク質(g)	16.7
11/17 (土)				脂質(g)	10.1	11/26 (月)				脂質(g)	7.3
				炭水化物(g)	14.1					炭水化物(g)	18.6
				塩分(g)	1.9		タラの野菜玉子とじ		モロヘイヤのおひたし	塩分(g)	2.3
	さわら塩焼き		イカといんげんの煮浸し								
	鳴門金時の昆布煮										
	もやしと小松菜のソテー	白桃	卵の花	カロリー(kcal)	203.6		厚焼卵	さくら漬	青梗菜と油揚げの煮びたし	カロリー(kcal)	203.9
				タンパク質(g)	11.3					タンパク質(g)	11.7
11/19 (月)				脂質(g)	10.4	11/27 (火)				脂質(g)	12.0
				炭水化物(g)	16.4					炭水化物(g)	11.0
				塩分(g)	1.9		牛肉とわかめの醤油炒め		豆腐チャンプルー	塩分(g)	2.2
	鶏肉とアスパラの煮物		旬彩焼(野菜寄せ)								
	うまい菜のお浸し	刻みたくあん	ごぼうサラダ	カロリー(kcal)	208.9		キャベツの昆布和え	洋ナシ	ほうれん草のごま和え	カロリー(kcal)	204.6
				タンパク質(g)	10.9					タンパク質(g)	10.4
11/20 (火)				脂質(g)	12.4	11/28 (水)				脂質(g)	11.1
				炭水化物(g)	21.5					炭水化物(g)	16.1
				塩分(g)	2.5		鶏肉と野菜のトマト煮込み		凍り豆腐含め煮	塩分(g)	1.8
	肉じゃが		味付もずく								
	オクラとモロヘイヤのおかか和え	豆きんとん	マロニーの酢の物	カロリー(kcal)	203.5		玉葱の鶏そぼろ煮	白桃	うの花サラダ	カロリー(kcal)	201.8
				タンパク質(g)	11.0					タンパク質(g)	14.6
11/21 (水)				脂質(g)	5.5	11/29 (木)				脂質(g)	7.1
				炭水化物(g)	28.4					炭水化物(g)	19.0
				塩分(g)	2.9		さわら照り焼き		うまい菜のごま油炒め	塩分(g)	2.2
	メバル(メヌケ)塩焼		鳴門わかめときのこの炒め煮				たけのおかか煮				
	キャベツとソーセージのソテー										
	ザーサイと切干大根のナムル	みかん	ほうれん草とコーンのバター炒め	カロリー(kcal)	203.6		出し巻き玉子	ぶどう	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	204.8
				タンパク質(g)	13.9					タンパク質(g)	16.3
11/22 (木)				脂質(g)	8.3	11/30 (金)				脂質(g)	5.6
				炭水化物(g)	18.5					炭水化物(g)	21.4
				塩分(g)	2.0		赤魚塩焼		からし菜胡麻和え	塩分(g)	1.7
	ホキの茸ソースかけ		マカロニの胡麻ドレッシング和え				かぼちゃの小豆和え				

	くわいのサラダ	黄桃	もやしと インゲン の炒め煮	カロリー (kcal)	214.1						
11/23 (金)				タンパク質(g)	10.5						
				脂質(g)	8.6						
				炭水化物(g)	25.5						
	鶏肉と野菜の甘辛和え		揚げ豆腐 餡かけ	塩分(g)	2.5						
	しる菜のおかか煮	パイン	高野とし らすの煮 物	カロリー (kcal)	224.9						
11/24 (土)				タンパク質(g)	9.8						
				脂質(g)	8.5						
				炭水化物(g)	27.7						
	キャベツと豚肉の旨煮		さつまい もの甘露 煮	塩分(g)	2.2						