

すずかけ12月 ヘルシーメニュー 2018/12/01 ~ 2018/12/31

日付	昼 食			日付	昼 食						
	紅白なます	黄桃	なすの旨煮	カロリー(kcal)	225.6	12/10	じゃが芋ごま金平	白桃	オクラとツナの和え物	カロリー(kcal)	215.6
				タンパク質(g)	6.5					タンパク質(g)	13.7
12/01				脂質(g)	15.3					脂質(g)	9.5
(土)				炭水化物(g)	15.3					(月)	炭水化物(g)
	豚肉とチンゲン菜のうま煮		筍といんげんの炊き合わせ	塩分(g)	1.6		鶏肉のねぎ香味タレ		五目野菜炒め煮	塩分(g)	2.2
	わかめと青菜の生姜醤油和え	みかん	かんぴょうの煮物 田舎風	カロリー(kcal)	248.1	12/11	ほうれん草とコーンのバター炒め	ぶどう	ころころサラダ	カロリー(kcal)	220.4
				タンパク質(g)	13.5					タンパク質(g)	15.1
12/03				脂質(g)	14.6					脂質(g)	6.1
(月)				炭水化物(g)	18.0					(火)	炭水化物(g)
	骨ごとさばのみぞれ煮 ザーサイともやしのナムル		きのこのマリネ	塩分(g)	1.5		ホキのハーブソース きのこと油揚げの甘辛炒め		人参の土佐煮	塩分(g)	2.0
	彩り舞茸	刻みたくあん	大豆の煮物	カロリー(kcal)	217.6	12/12	くわいの炒め煮	黄桃	マカロニの胡麻ドレッシング和え	カロリー(kcal)	233.4
				タンパク質(g)	24.4					タンパク質(g)	15.9
12/04				脂質(g)	10.0					脂質(g)	6.6
(火)				炭水化物(g)	16.2					(水)	炭水化物(g)
	豆腐とえびの炒め物		おくらの胡麻和え	塩分(g)	2.5		たらのみぞれ鍋風		わらび煮	塩分(g)	2.1
	からし菜おひたし	びわ	マカロニナポリタン	カロリー(kcal)	283.4	12/13	ピーマンの醤油炒め	パイン	山菜切干煮	カロリー(kcal)	220.2
				タンパク質(g)	10.8					タンパク質(g)	11.3
12/05				脂質(g)	15.6					脂質(g)	9.4
(水)				炭水化物(g)	23.4					(木)	炭水化物(g)
	豚肉となすの炒め煮		彩なます	塩分(g)	2.7		鶏肉の治部煮		ポテトサラダ	塩分(g)	2.2
	ひじき	洋ナシ	北海道	カロリー(kcal)	218.4		白和え	いわし	白菜とちく	カロリー(kcal)	285.3

	豆		産男爵 のジャ ーマン ポテト	タンパク質(g)	8.7			の和風 オイル 煮	わの煮物	タンパク質(g)	16.9
12/06				脂質(g)	10.6	12/14				脂質(g)	13.6
(木)				炭水化物(g)	21.8	(金)				炭水化物(g)	21.7
	チキンのカレー煮 込み		しる菜 の和え 物	塩分(g)	1.5		他人煮		いんげん甘 辛煮	塩分(g)	2.0
	春菊あ っさり 和え	みかん	かぼち ゃサラ ダ	カロリー(kcal)	230.5		きゅうりとわかめ の酢の物	マンゴ	レンコン油 炒め	カロリー(kcal)	235.1
				タンパク質(g)	16.8					タンパク質(g)	15.2
12/07				脂質(g)	10.4	12/15				脂質(g)	11.3
(金)				炭水化物(g)	16.4	(土)				炭水化物(g)	17.8
	マスのごま風味焼 き ずいき田舎煮		ふんわ り五目 豆腐揚	塩分(g)	1.1		北海道産骨ごとさんま塩焼き 筍の旨煮		グリーンピ ースのソテ ー	塩分(g)	2.2
	かんぴ ょうと 昆布の 煮物	白花豆	畑菜と ゆばの お浸し	カロリー(kcal)	201.1		かんぴょうの和風 サラダ	みかん	わらびと白 きくらげの ナムル	カロリー(kcal)	206.5
				タンパク質(g)	16.0					タンパク質(g)	8.1
12/08				脂質(g)	6.9	12/17				脂質(g)	9.2
(土)				炭水化物(g)	17.9	(月)				炭水化物(g)	22.6
	蒸し鱈の味噌だれ		京風春 雨煮	塩分(g)	1.6		チャブチェ (春雨と牛肉炒 め)		豆と野菜の 彩り煮	塩分(g)	1.7
	里芋煮	白桃	ブロッコ リとカラ ラの洋風 和え	カロリー(kcal)	200.9		しる菜のおかか煮	黄桃	切り干し大 根和え物	カロリー(kcal)	203.5
				タンパク質(g)	10.7					タンパク質(g)	9.3
12/18				脂質(g)	8.8	12/26				脂質(g)	8.3
(火)				炭水化物(g)	19.2	(水)				炭水化物(g)	23.4
	煮込みハンバーグ 白菜の煮浸し		ねぎた ま焼き	塩分(g)	1.7		キャベツと豚肉の旨煮		鶏レバー煮 込み	塩分(g)	2.2
	北海道 産男爵 のジャ ーマン ポテト	ぶどう	マカロ ニサラ ダ	カロリー(kcal)	195.5		旬彩焼 (野菜寄 せ)	マンゴ	千切り高野 の含め煮	カロリー(kcal)	203.0
				タンパク質(g)	15.3					タンパク質(g)	18.3
12/19				脂質(g)	5.3	12/27				脂質(g)	5.6
(水)				炭水化物(g)	21.4	(木)				炭水化物(g)	21.6

	ほうれん草の和風ソテー	豆きんとん	ゴボウ煮合い	カロリー(kcal)	207.4							
				タンパク質(g)	9.4							
12/25				脂質(g)	9.3							
(火)				炭水化物(g)	22.2							
	牛肉と厚揚げのさっぱり煮		ささめのごま風味	塩分(g)	2.4							