

すずかけ1月 ヘルシーメニュー

2018/12/01 ~ 2018/12/31

日付	昼 食				日付	昼 食					
01/04 (金)	茎わかめと人参の煮物	黄桃	青梗菜と油揚げの煮びたし	カロリー(kcal)	211.7	01/12 (土)	ピーマンの醤油炒め	金時豆	なすの旨煮	カロリー(kcal)	257.9
				タンパク質(g)	9.5					タンパク質(g)	18.6
				脂質(g)	10.8					脂質(g)	7.7
				炭水化物(g)	21.3					炭水化物(g)	28.1
01/05 (土)	れんこん梅和え	マンゴ	ツナサラダ	カロリー(kcal)	207.5	01/14 (月)	イカといんげんの煮浸し	白桃	山菜切干煮	カロリー(kcal)	218.5
				タンパク質(g)	7.1					タンパク質(g)	8.6
				脂質(g)	11.9					脂質(g)	12.7
				炭水化物(g)	19.7					炭水化物(g)	16.4
01/07 (月)	高野としらすの煮物	みかん	小松菜と焼き椎茸のおひたし	カロリー(kcal)	320.7	01/15 (火)	ツナと椎茸の和え物	みかん	じゃが芋ごま金平	カロリー(kcal)	203.2
				タンパク質(g)	13.9					タンパク質(g)	11.1
				脂質(g)	22.5					脂質(g)	8.8
				炭水化物(g)	14.7					炭水化物(g)	20.1
01/08	さば煮付け 彩り舞茸	こんにゃくと鶏肉の白味噌煮	塩分(g)	2.1	01/16	カレーの生姜煮	きのこ油揚げの甘辛炒め	塩分(g)	2.2		
			たっぷり野菜と豆腐真丈	ほうれん草のおひたし				塩分(g)	1.9		
			豚肉とわかめのごまドレ和え	きくらげ菊花				塩分(g)	1.9		
			ブロッコリーのツナ和え	刻みたくあん				カレー卵の花	カロリー(kcal)	240.1	01/16
タンパク質(g)	24.8	タンパク質(g)	15.7								
脂質(g)	11.6	脂質(g)	10.0								

(火)				炭水化物(g)	15.9	(水)				炭水化物(g)	14.7
	シマホッケ塩焼き ずいき田舎煮		肉焼売	塩分(g)	2.1		メバル(メヌケ)塩 焼 キャベツとベーコン のコンソメ煮	小松菜煮びた し		塩分(g)	2.0
01/09	グリーンピース卵と じ	洋ナシ	マカロニ の胡麻ド レッシング 和え	カロリー (kcal)	223.2		出し巻き 玉子	ぶどう	ころころサラ ダ	カロリー (kcal)	205.3
				タンパク質 (g)	14.8					タンパク質 (g)	14.3
				脂質(g)	8.3	01/17				脂質(g)	8.0
(水)				炭水化物(g)	22.1	(木)				炭水化物(g)	19.2
	タラと野菜のあんかけ		茄子の揚 げ煮	塩分(g)	2.1		えびと大根のけんち ん煮	いんげんの胡 麻和え		塩分(g)	2.1
01/10	彩ひじき	白桃	からし菜 おひたし	カロリー (kcal)	201.2		ずいきと 揚げの炊 き合わせ	白花豆	北海道産男爵 のジャーマン ポテト	カロリー (kcal)	203.0
				タンパク質 (g)	14.8					タンパク質 (g)	12.1
				脂質(g)	8.7	01/18				脂質(g)	7.4
(木)				炭水化物(g)	16.5	(金)				炭水化物(g)	22.2
	鶏肉のねぎ香味タレ		凍り豆腐 含め煮	塩分(g)	2.3		菜の花と豚肉の旨煮	枝豆そぼろ		塩分(g)	1.9
01/11	一口揚げと小松菜の 煮物	りんご	きくらげ の金平	カロリー (kcal)	200.2		しる菜の おかか煮	黄桃	切干大根煮	カロリー (kcal)	207.2
				タンパク質 (g)	8.3					タンパク質 (g)	13.8
				脂質(g)	8.8	01/19				脂質(g)	9.2
(金)				炭水化物(g)	22.6	(土)				炭水化物(g)	16.9
	煮込みハンバーグ キャベツの昆布和え		ポテトサ ラダ	塩分(g)	2.0		鶏肉と野菜の吉野煮	麩と野菜の玉 子とじ		塩分(g)	2.3

	チンゲン菜とぶなしめじの炒め煮	ぶどう	マカロニクリーム	カロリー(kcal)	203.9		くわいの炒め煮	ぶどう	高野としらすの煮物	カロリー(kcal)	223.5
				タンパク質(g)	15.3					タンパク質(g)	18.3
01/21				脂質(g)	7.7	01/29				脂質(g)	5.8
(月)				炭水化物(g)	17.9	(火)				炭水化物(g)	23.9
	あじ塩焼 蓮根の胡麻ドレッシング和え		ザーサイと切干大根のナムル	塩分(g)	1.7		メバル(メヌケ)の柚子味噌あん		もやしとインゲンの炒め煮	塩分(g)	2.8
01/22	きんぴらゴボウ	パイン	おぼろひじき	カロリー(kcal)	206.3		フレンチツナサラダ	白桃	小松菜と焼き椎茸のおひたし	カロリー(kcal)	215.2
				タンパク質(g)	11.1					タンパク質(g)	7.9
(火)				脂質(g)	9.0	01/30				脂質(g)	9.1
				炭水化物(g)	19.4	(水)				炭水化物(g)	25.2
	親子煮		おくらとおかか	塩分(g)	2.1		チャブチェ(春雨と牛肉炒め)		昆布のやわらか煮	塩分(g)	2.1
01/23	凍り豆腐含め煮	洋ナシ	きくらげ菊花	カロリー(kcal)	204.8		野菜入りがんも	みかん	菜の花おひたし	カロリー(kcal)	225.0
				タンパク質(g)	5.2					タンパク質(g)	14.7
(水)				脂質(g)	9.9	01/31				脂質(g)	9.9
				炭水化物(g)	23.2	(木)				炭水化物(g)	20.1
	肉じゃが		青梗菜と油揚げの煮びたし	塩分(g)	2.5		真健鶏 若鶏のピカタ 筍の旨煮		ホッキ貝酢味噌和え	塩分(g)	2.1
01/24	からし菜の練りごま和え	白桃	白菜の煮浸し	カロリー(kcal)	238.7						
				タンパク質(g)	14.7						
(木)				脂質(g)	14.9						
				炭水化物(g)	12.3						
	骨ごとさばのみぞれ煮 彩り舞茸		蒟蒻さっぱり煮	塩分(g)	1.5						

	かぼちゃ煮	黄桃	いんげん 生姜醤油 和え	カロリー (kcal)	231.5					
				タンパク質 (g)	16.4					
01/25				脂質(g)	3.4					
(金)				炭水化物(g)	33.3					
	赤魚塩焼 大根とベーコンの和風煮		若竹煮	塩分(g)	1.4					
				しるまんじゅう						
	里芋のごま味噌和え	パイン	きのこの マリネ	カロリー (kcal)	195.4					
				タンパク質 (g)	12.8					
01/26				脂質(g)	7.4					
(土)				炭水化物(g)	21.9					
	炭火若鶏ねぎ塩だれ 茶切り昆布煮		チンゲン 菜炒め煮	塩分(g)	2.3					
	五目厚焼玉子	蜜おさつ	白菜とち くわの煮 物	カロリー (kcal)	200.1					
				タンパク質 (g)	13.8					
01/28				脂質(g)	8.3					
(月)				炭水化物(g)	17.2					
	銀ひらす煮付け きのこと油揚げの甘辛炒め		ブロッコ リーのお 浸し	塩分(g)	1.7					