

すずかけ2月 ヘルシーメニュー

2019/02/01 ~ 2019/02/28

日付	昼 食					日付	昼 食					
	枝豆サ ラダ	洋ナシ	マカロ ニクリ ーム	カロリー(kcal)	200.3		うまい 菜のお 浸し	りんご	ころこ ろサラ ダ	カロリー(kcal)	208.4	
				タンパク質(g)	14.1					タンパク質(g)	8.5	
02/01				脂質(g)	6.9	02/09				脂質(g)	8.9	
(金)				炭水化物(g)	19.2	(土)				炭水化物(g)	25.1	
	ホキの煮物 中華 風		かんぴ ょうと 昆布の 煮物	塩分(g)	2.0		豆腐そぼろあん包 みといんげんの煮 物		大根の 青じそ 風味和 え	塩分(g)	1.9	
	ふんわ り五目 豆腐揚	刻みた くあん	マロニ ーの旨 煮	カロリー(kcal)	238.2		こかぶ のあっ さり煮	洋ナシ	プロッ コリー のツナ 和え	カロリー(kcal)	219.3	
				タンパク質(g)	25.2					タンパク質(g)	10.6	
02/02				脂質(g)	9.8	02/11				脂質(g)	10.1	
(土)				炭水化物(g)	19.6	(月)				炭水化物(g)	21.5	
	マスのごま風味焼 き キャベツとさつま いものカレー和え		ほうれ ん草海 苔和え	塩分(g)	2.0		豚肉と里芋のスー プ煮		蒟蒻と 竹輪の 味噌田 楽	塩分(g)	2.0	
	里芋煮	黄桃	菜の花 とコー ンの和 え物	カロリー(kcal)	251.5		ねぎた ま焼き	つぼ漬	さつま いもの マリネ	カロリー(kcal)	244.6	
				タンパク質(g)	12.7					タンパク質(g)	10.1	
02/04				脂質(g)	14.0	02/12				脂質(g)	11.3	
(月)				炭水化物(g)	17.6	(火)				炭水化物(g)	24.4	
	高菜と豚肉の炒め 物		みぞれ きのこ	塩分(g)	1.9		鶏肉のくわ焼風煮 込み		うまい 菜のご ま油炒 め	塩分(g)	1.9	
	しる菜 の和え 物	白桃	千切り 高野の 含め煮	カロリー(kcal)	217.1		ひじき のヘル シーサ ラダ	ぶどう	焼きビ ーフン	カロリー(kcal)	220.0	
				タンパク質(g)	8.2					タンパク質(g)	16.5	
02/05				脂質(g)	10.6	02/13				脂質(g)	4.8	

(火)				炭水化物(g)	23.5	(水)					炭水化物(g)	25.8
		ふんわり卵 中華あん くわいのサラダ	きゅうりとわかめの酢の物	塩分(g)	2.3			カレイと大根の煮付け	グリーンピースのソテー		塩分(g)	2.0
		もやしと小松菜のソテー	パイン 紅白なます	カロリー(kcal)	282.2			小松菜煮びたし	白桃	きくらげの金平	カロリー(kcal)	282.6
				タンパク質(g)	14.9						タンパク質(g)	14.5
02/06				脂質(g)	16.1	02/14					脂質(g)	16.4
(水)				炭水化物(g)	19.9	(木)					炭水化物(g)	19.8
		骨ごとさばの味噌煮 豆と野菜の彩り煮	ささめのごま風味	塩分(g)	1.9			骨ごとさばの生姜煮 キャベツとベーコンのコンソメ煮	麩の梅醤油和え		塩分(g)	2.4
		れんこん梅和え	いわしの和風オイル煮	卵の花	カロリー(kcal)	260.8		イカといんげんの煮浸し	マンゴ	くわいのサラダ	カロリー(kcal)	202.1
					タンパク質(g)	10.6					タンパク質(g)	9.6
02/07				脂質(g)	14.6	02/15					脂質(g)	7.8
(木)				炭水化物(g)	21.5	(金)					炭水化物(g)	25.4
		牛肉と大根の煮物	ほうれん草のごま和え	塩分(g)	2.1			肉味噌豆腐	かぶらのマリネ		塩分(g)	1.9
		ゴボウ煮合い	みかん ザーサイと切干大根のナムル	カロリー(kcal)	229.0			かぼちゃサラダ	パイン	白菜の煮浸し	カロリー(kcal)	196.1
				タンパク質(g)	12.5						タンパク質(g)	10.4
02/08				脂質(g)	11.8	02/16					脂質(g)	8.8
(金)				炭水化物(g)	19.1	(土)					炭水化物(g)	18.6
		鶏の醤油麹焼き ずいき田舎煮	春菊のり和え	塩分(g)	2.0			ゆばと豚肉の煮物	オクラとツナの和え物		塩分(g)	1.8

		かにの ふわふ わ豆腐	みかん	レンコ ン油炒 め	カロリー(kcal)	212.0			かんぴ ょうの 煮物 田舎風	蜜おさ つ	高野豆 腐の五 目煮	カロリー(kcal)	213.5
					タンパク質(g)	14.5						タンパク質(g)	15.5
02/18					脂質(g)	8.3	02/26					脂質(g)	8.1
(月)					炭水化物(g)	19.8	(火)					炭水化物(g)	18.9
		黄金カレー照焼き なすの旨煮		菜の花 と湯葉 の煮浸 し	塩分(g)	2.0		蒸し鱈の味噌だれ		ほうれ ん草と ハムの 煮浸し		塩分(g)	1.6
		大根の 酒かす 煮	しば漬	彩ひじ ぎ	カロリー(kcal)	224.7		畑菜の からし 和え	パイン	じゃが 芋ごま 金平		カロリー(kcal)	202.7
					タンパク質(g)	11.9						タンパク質(g)	6.6
02/19					脂質(g)	11.1	02/27					脂質(g)	9.5
(火)					炭水化物(g)	19.7	(水)					炭水化物(g)	22.6
		牛肉と里芋の煮物		畑菜と 桜海老 のお浸 し	塩分(g)	2.0		牛肉と豆腐の中華 炒め		キャベ ツとわ かめの 甘酢和 え		塩分(g)	1.5
		五目枝 豆	黄桃	マカロ ニナポ リタン	カロリー(kcal)	228.8		ずいき と揚げ の炊き 合わせ	みかん	京風春 雨煮		カロリー(kcal)	208.7
					タンパク質(g)	12.0						タンパク質(g)	8.8
02/20					脂質(g)	10.1	02/28					脂質(g)	7.8
(水)					炭水化物(g)	22.8	(木)					炭水化物(g)	26.7
		鶏肉とほうれん草 の玉ねぎドレッシ ング和え		切り干 し大根 和え物	塩分(g)	1.9		つくねのかぼちゃ 煮込み		春菊あ っさり 和え		塩分(g)	1.9
		わらび 煮	つぼ漬	カレー 卵の花	カロリー(kcal)	213.5							
					タンパク質(g)	10.9							

02/21				脂質(g)	9.9						
(木)				炭水化物(g)	19.9						
		いかと野菜の中華風	肉焼売	塩分(g)	2.3						
		厚焼卵	ぶどう	ひじき豆	カロリー(kcal)	201.1					
					タンパク質(g)	16.8					
02/22					脂質(g)	8.3					
(金)					炭水化物(g)	14.4					
		いわし塩焼き 人参の甘味噌和え	ブロッコリー とカブの洋風和え	塩分(g)	1.7						
		セロリ入りピクルス	しば漬	チンゲン菜と大豆そぼろ煮	カロリー(kcal)	288.7					
					タンパク質(g)	11.7					
02/23					脂質(g)	21.2					
(土)					炭水化物(g)	12.5					
		豚肉とわかめのごまドレ和え	ヤングコーンのバター醤油炒め	塩分(g)	2.0						
		うまい菜甘味噌和え	白桃	きくらげ菊花	カロリー(kcal)	222.7					
					タンパク質(g)	7.6					
02/25					脂質(g)	9.5					
(月)					炭水化物(g)	26.2					
		おでん(大根、三角揚げ、がんも、ちくわ、ゴボウ天)	かぼちゃの小豆和え	塩分(g)	2.3						

					パニラムース							