

すずかけ3月 ヘルシーメニュー

日付	昼 食				日付	昼 食									
03/01 (金)	凍り豆腐含め煮	黄桃	マカロニの胡麻ドレッシング和え	カロリー(kcal)	205.1	03/09 (土)	出し巻き玉子	蜜おさつ	ほうれん草のおひたし	カロリー(kcal)	232.2				
				タンパク質(g)	13.4					タンパク質(g)	15.8				
				脂質(g)	9.4					脂質(g)	9.4				
				炭水化物(g)	16.3					炭水化物(g)	21.5				
03/02 (土)	メバル(メヌケ)塩焼 蒟蒻さっぱり煮	ほうれん草とコーンのバター炒め	塩分(g)	1.9	03/11 (月)	銀ひらす生姜醤油焼き 昆布のやわらか煮	きのこのマリネ	塩分(g)	1.7	03/12 (火)	畑菜とゆばのお浸し	刻みたくあん	マカロニクリーム	カロリー(kcal)	241.7
				タンパク質(g)					11.0					タンパク質(g)	11.5
				脂質(g)					9.5					脂質(g)	10.7
				炭水化物(g)					24.7					炭水化物(g)	18.0
03/04 (月)	からし菜の練りごま和え	白花生	切干大根煮	カロリー(kcal)	222.5	03/13 (水)	豆腐そぼろあん包みと白菜の煮物	鶏レバー煮込み	味付もずく	塩分(g)	1.7				
				タンパク質(g)	11.0					タンパク質(g)	1.7				
				脂質(g)	9.5					炭水化物(g)	18.0				
				炭水化物(g)	24.7					炭水化物(g)	18.0				
03/05 (火)	チンゲン菜とハムのソテー	みかん	ツナサラダ	カロリー(kcal)	250.5	03/14 (木)	とりじゃが	ねぎたま焼き	鶏肉のくわ焼風煮込み	茶切り昆布煮	塩分(g)	1.9			
				タンパク質(g)	11.9						タンパク質(g)	1.9			
				脂質(g)	13.3						炭水化物(g)	22.0			
				炭水化物(g)	19.9						炭水化物(g)	22.0			
03/06 (水)	おくらの胡麻和え	ぶどう	マロニーの酢の物	カロリー(kcal)	195.1	03/15 (金)	こんやくサラダ	金時豆	北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal)	211.7				
				タンパク質(g)	13.0					タンパク質(g)	17.5				
				脂質(g)	2.2					脂質(g)	5.4				
				炭水化物(g)	31.3					炭水化物(g)	22.0				
03/07 (木)	タラと野菜のあんかけ	五目きんぴら	塩分(g)	2.2	03/16 (土)	スケソウダラ塩麹焼 人参の土佐煮	からし菜胡麻和え	塩分(g)	2.0	03/17 (日)	かに風味シューマイ	マンゴ	平茸と油揚げの煮物	カロリー(kcal)	205.1
				タンパク質(g)					16.4					タンパク質(g)	11.6
				脂質(g)					8.0					脂質(g)	11.2
				炭水化物(g)					16.9					炭水化物(g)	23.4
03/08 (金)	あじ塩焼 里芋煮	ほうれん草の和風ソテー	塩分(g)	1.5	03/18 (月)	とろホッケの野菜蒸し	茄子のマリネ	塩分(g)	2.7	03/19 (火)	かに風味シューマイ	マンゴ	平茸と油揚げの煮物	カロリー(kcal)	252.2
				タンパク質(g)					16.4					タンパク質(g)	11.6
				脂質(g)					8.0					脂質(g)	11.2
				炭水化物(g)					16.9					炭水化物(g)	23.4

	加77-の土佐煮	洋ナシ	いんげん生姜 醤油和え	カロリー(kcal)	243.9		凍り豆腐含め煮	黄桃	かんぴょう と昆布の煮物	カロリー(kcal)	203.9
				タンパク質(g)	14.2					タンパク質(g)	10.5
03/07				脂質(g)	11.1	03/15				脂質(g)	8.5
(木)				炭水化物(g)	21.8	(金)				炭水化物(g)	21.5
	若鶏ごま照り焼き ひじき豆		大根の煮物	塩分(g)	2.3		煮込みハンバーグ 飛騨味噌牛蒡		うまい菜のお浸し	塩分(g)	2.1
	ザーサイと青菜の和え物	白桃	高野と しらすの煮物	カロリー(kcal)	250.8		ほうれん草のごま和え	みかん	マカロニサラダ	カロリー(kcal)	202.3
				タンパク質(g)	13.3					タンパク質(g)	10.1
03/08				脂質(g)	7.9	03/16				脂質(g)	9.3
(金)				炭水化物(g)	31.2	(土)				炭水化物(g)	19.9
	かぼちゃの牛肉あんかけ		グリーン ピースのソテー	塩分(g)	2.7		鶏肉とアスパラの煮物		麩の梅醤油和え	塩分(g)	2.0
	オクラとモロヘイヤのおかか和え	パイン	千切り 高野の 含め煮	カロリー(kcal)	250.9		厚焼卵	黄桃	大豆の煮物	カロリー(kcal)	224.0
				タンパク質(g)	16.3					タンパク質(g)	17.9
03/18				脂質(g)	10.5	03/26				脂質(g)	9.6
(月)				炭水化物(g)	21.6	(火)				炭水化物(g)	16.2
	銀ひらす煮付け ゆず香りこんにゃく		肉焼売	塩分(g)	3.0		シマホッケ塩焼き ツナと切干大根サラダ		わらび煮	塩分(g)	1.6
	カリフラワーの甘酢漬	きゅうり の漬物	菜の花 おひたし	カロリー(kcal)	307.7		かぼちゃ煮	白桃	ほうれん草 の和風ソテー	カロリー(kcal)	257.8
				タンパク質(g)	13.2					タンパク質(g)	10.4
03/19				脂質(g)	21.8	03/27				脂質(g)	15.5
(火)				炭水化物(g)	14.4	(水)				炭水化物(g)	18.4
	豚肉とわかめのごまドレ和え		きのこ と油揚げの 甘辛炒め	塩分(g)	2.3		豚肉となすの炒め煮		彩ひじき	塩分(g)	2.1
	青梗菜と油揚げの煮びたし	ぶどう	マカロ ニナポ リタン	カロリー(kcal)	220.0		麩と野菜の玉子とじ	洋ナシ	オクラとツ ナの和え物	カロリー(kcal)	215.1
				タンパク質(g)	7.3					タンパク質(g)	14.7
03/20				脂質(g)	8.3	03/28				脂質(g)	10.0
(水)				炭水化物(g)	29.0	(木)				炭水化物(g)	17.3
	ふんわり卵 中華あん 蒟蒻さっぱり煮		くわいの炒め 煮	塩分(g)	2.0		鶏肉のねぎ香味タレ		ずいきと揚 げの炊き合 わせ	塩分(g)	2.3
	ずいき田舎煮	桜花お	もやし	カロリー(kcal)	307.3						

		はぎ	と小松菜のソテー	タンパク質(g)	15.7		ほうれん草のおかか和え	マンゴ	マカロニサラダ	カロリー(kcal)	235.0
03/21				脂質(g)	15.6					タンパク質(g)	15.2
(木)				炭水化物(g)	25.7	03/29				脂質(g)	8.5
	骨ごとさばの味噌煮		しそひじき	塩分(g)	2.1	(金)				炭水化物(g)	24.3
	彩り舞茸						えびと野菜のちゃんぽん風		かぼちゃのごま和え	塩分(g)	2.3
	枝豆サラダ	みかん	なすの旨煮	カロリー(kcal)	221.0						
				タンパク質(g)	15.7		畑菜とゆばのお浸し	パイン	さつまいものマリネ	カロリー(kcal)	224.0
03/22				脂質(g)	8.7					タンパク質(g)	16.0
(金)				炭水化物(g)	21.5	03/30				脂質(g)	7.5
	たらの治部煮		揚げ豆腐餡かけ	塩分(g)	1.9	(土)				炭水化物(g)	22.2
							あじ柚庵煮		ふんわり五目豆腐揚	塩分(g)	1.7
							もやしと人参のナムル				
	平茸と油揚げの煮物	りんご	高野豆腐の五目煮	カロリー(kcal)	212.5						
				タンパク質(g)	14.0						
03/23				脂質(g)	10.1						
(土)				炭水化物(g)	16.5						
	鶏肉と野菜の吉野煮		小松菜のごま和え	塩分(g)	2.3						
	いんげん甘辛煮	ぶどう	キャベツの昆布和え	カロリー(kcal)	244.3						
				タンパク質(g)	15.7						
03/25				脂質(g)	6.4						
(月)				炭水化物(g)	30.2						
	蒸し鱈の味噌だれ		五目野菜炒め煮	塩分(g)	1.9						
				さくらゼリー							