すずかけ４月　ヘルシーメニュー

2019/04/01 ～ 2019/04/30

日付	昼食					日付	昼食				
04/01（月）	もやしとインゲンの炒め煮	赤ずいきの酢の物	ひじき豆	カロリー(kcal)	210.2	04/09（火）	ささめのごま風味	しば漬	カリフラワーの甘酢漬け	カロリー(kcal)	275.0
				タンパク質(g)	13.6					タンパク質(g)	12.3
				脂質(g)	10.7					脂質(g)	14.9
				炭水化物(g)	15.4					炭水化物(g)	23.9
	鶏の醤油麹焼き 白菜とちくわの煮物		ザーサイと青菜の和え物	塩分(g)	2.0		彩り野菜のハンバーグ 筍の田舎煮		もやしと小松菜のソテー	塩分(g)	2.5
04/02（火）	人参の甘味噌和え	白桃	モロヘイヤのおひたし	カロリー(kcal)	215.4	04/10（水）	しろ菜のおかか煮	蜜おさつ	カレー卵の花	カロリー(kcal)	222.6
				タンパク質(g)	15.7					タンパク質(g)	15.9
				脂質(g)	11.3					脂質(g)	8.3
				炭水化物(g)	12.2					炭水化物(g)	20.9
	ぶり塩焼き 彩り舞茸		ｶﾘﾌﾗﾜｰの土佐煮	塩分(g)	1.4		黄金カレイ照焼き 茶切り昆布煮		かにのふわふわ豆腐	塩分(g)	2.1
04/03（水）	ころころサラダ	ぶどう	マカロニクリーム	カロリー(kcal)	203.8	04/11（木）	おぼろひじき	みかん	北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal)	294.7
				タンパク質(g)	15.5					タンパク質(g)	14.5
				脂質(g)	6.4					脂質(g)	16.0
				炭水化物(g)	20.0					炭水化物(g)	22.7
	ホキのなると卵とじ		からし菜胡麻和え	塩分(g)	2.7		骨ごとさばの生姜煮 大根のゆかり和え		おくらの胡麻和え	塩分(g)	2.0
04/04（木）	小松菜と焼き椎茸のおひたし	黄桃	レンコン油炒め	カロリー(kcal)	239.2	04/12（金）	グリーンピースのソテー	いわしの和風オイル煮	マカロニの胡麻ドレッシング和え	カロリー(kcal)	231.1
				タンパク質(g)	12.9					タンパク質(g)	12.9
				脂質(g)	10.7					脂質(g)	10.0
				炭水化物(g)	23.0					炭水化物(g)	22.9
	若鶏ごま照り焼き ぜんまい煮		白菜のツナ和え	塩分(g)	2.2		菜の花と豚肉の旨煮		ずいきと揚げの炊き合わせ	塩分(g)	2.2

04/05（金）	里芋煮	りんご	ほうれん草のごま和え	カロリー(kcal)	204.0	04/13（土）	マロニーの酢の物	パイン	五目きんぴら	カロリー(kcal)	230.6
				タンパク質(g)	10.4					タンパク質(g)	10.6
				脂質(g)	10.5					脂質(g)	8.4
				炭水化物(g)	16.3					炭水化物(g)	28.3
	牛肉とわかめの醤油炒め		豆腐チャンプルー	塩分(g)	1.6		鶏と大根のポトフ		ほうれん草海苔和え	塩分(g)	1.7
04/06（土）	ｶﾘﾌﾗﾜｰのゴマ辛子じょうゆ和え	洋ナシ	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	231.7	04/15（月）	小松菜煮びたし	ぶどう	きくらげ菊花	カロリー(kcal)	253.1
				タンパク質(g)	13.3					タンパク質(g)	12.8
				脂質(g)	8.5					脂質(g)	16.4
				炭水化物(g)	24.7					炭水化物(g)	11.9
	とろホッケの甘辛煮		グリーンピース卵とじ	塩分(g)	2.8		さば塩焼 若竹煮		フレンチツナサラダ	塩分(g)	2.4
04/08（月）	マカロニナポリタン	桜餅	白菜の煮浸し	カロリー(kcal)	325.5	04/16（火）	里芋のごま味噌和え	洋ナシ	からし菜おひたし	カロリー(kcal)	195.9
				タンパク質(g)	14.5					タンパク質(g)	9.9
				脂質(g)	18.0					脂質(g)	8.5
				炭水化物(g)	25.9					炭水化物(g)	18.6
	豚肉のみぞれ炒め		枝豆サラダ	塩分(g)	2.2		炭火焼鶏 しそひじき		人参の土佐煮	塩分(g)	2.2
04/17（水）	菜の花とコーンの和え物	つぼ漬	かんぴょうの煮物田舎風	カロリー(kcal)	240.0	04/25（木）	茄子のマリネ	蜜おさつ	ごま和え春雨	カロリー(kcal)	244.8
				タンパク質(g)	9.4					タンパク質(g)	9.7
				脂質(g)	13.1					脂質(g)	14.3
				炭水化物(g)	21.1					炭水化物(g)	19.3

	角揚げの甘酢あん		アスパラともやしのごま煮浸し	塩分(g)	2.1		豚肉のチャンプル風		オクラとツナの和え物	塩分(g)	2.2
	大豆の煮物	マンゴ	ジャージャー春雨	カロリー(kcal)	225.6		麩の梅醤油和え	マンゴ	ほうれん草とコーンのバター炒め	カロリー(kcal)	209.5
				タンパク質(g)	15.2					タンパク質(g)	12.2
04/18				脂質(g)	7.8	04/26				脂質(g)	9.1
(木)				炭水化物(g)	23.0	(金)				炭水化物(g)	19.0
	あじみりん焼 白ごまさつまいも		ブロッコリーのツナ和え	塩分(g)	1.5		銀ひらす煮付け うの花サラダ		じゃが芋ごま金平	塩分(g)	1.5
	かに風味シューマイ	刻みたくあん	卯の花	カロリー(kcal)	232.4		ツナと切干大根サラダ	白桃	ブロッコリーのお浸し	カロリー(kcal)	216.6
				タンパク質(g)	23.7					タンパク質(g)	14.0
04/19				脂質(g)	10.2	04/27				脂質(g)	8.2
(金)				炭水化物(g)	18.2	(土)				炭水化物(g)	21.1
	赤魚塩焼 くわいのサラダ		わらびと白きくらげのナムル	塩分(g)	1.7		さわら柚庵煮 こんにゃくと絹筍の和え物		キャベツとさつまいものカレー和え	塩分(g)	1.7
	きゅうりとわかめの酢の物	黄桃	白菜とちくわの煮物	カロリー(kcal)	236.7						
				タンパク質(g)	11.6		ころころサラダ	黄桃	ピーマンの醤油炒め	カロリー(kcal)	207.7
04/20				脂質(g)	14.8					タンパク質(g)	6.6
(土)				炭水化物(g)	13.2	04/29				脂質(g)	9.3
	高菜と豚肉の炒め物		たけのこおかか煮	塩分(g)	1.9	(月)				炭水化物(g)	26.0
							キャベツと豚肉の旨煮		きのこのマリネ	塩分(g)	1.7
	大根とベーコンの和風煮	洋ナシ	ツナと椎茸の和え物	カロリー(kcal)	199.5						
				タンパク質(g)	8.7		ふんわり五目豆腐揚	しば漬	ほうれん草のおかか和え	カロリー(kcal)	216.1

04/22					脂質(g)	8.9					タンパク質(g)	14.8
（月）					炭水化物(g)	22.0	04/30				脂質(g)	10.7
		ふんわり卵 中華あん豆と野菜の彩り煮		菜の花と湯葉の煮浸し	塩分(g)	2.2	（火）				炭水化物(g)	15.6
									ホキみりん焼き ツナサラダ		かぼちゃのごま和え	塩分(g)	2.1
		からし菜の練りごま和え	白桃	きくらげの金平	カロリー(kcal)	209.7							
					タンパク質(g)	16.7							
04/23					脂質(g)	5.5							
（火）					炭水化物(g)	23.7							
		あじ照り焼き 千切り高野の含め煮		さつまいものマリネ	塩分(g)	2.2							
		味付もずく	みかん	五目枝豆	カロリー(kcal)	214.5							
					タンパク質(g)	12.8							
04/24					脂質(g)	9.7							
（水）					炭水化物(g)	19.8							
		つくねのみぞれ煮		出し巻き玉子	塩分(g)	2.2							