

すずかけ6月 ヘルシーメニュー

日付	昼 食				日付	昼 食					
06/01 (月)	かぼちゃの土佐煮	みかん	マロニーの酢の物	カロリー(kcal)	236.6	06/09 (火)	五色なます	パイナップル	モロヘイヤのおひたし	カロリー(kcal)	202.5
				タンパク質(g)	8.9					タンパク質(g)	6.0
				脂質(g)	6.6					脂質(g)	8.1
				炭水化物(g)	35.5					炭水化物(g)	26.1
	とりじゃが		からし菜胡麻和え	塩分(g)	2.1		牛肉と豆腐の中華炒め		さつまいもの甘露煮	塩分(g)	2.0
06/02 (火)	かぼちゃのごま和え	白桃	豆腐チャンプルー	カロリー(kcal)	224.3	06/10 (水)	人参の土佐煮	洋ナシ	菜の花とコーンの和え物	カロリー(kcal)	215.6
				タンパク質(g)	7.6					タンパク質(g)	10.4
				脂質(g)	12.0					脂質(g)	8.9
				炭水化物(g)	20.7					炭水化物(g)	24.1
	豚バラと大根の煮物		ブロッコリーのお浸し	塩分(g)	1.9		豚肉と里芋のスープ煮		さくらげの金平	塩分(g)	2.2
06/03 (水)	茄子のマリネ	洋ナシ	カレー卵の花	カロリー(kcal)	201.2	06/11 (木)	ゴボウ煮合い	みかん	高野としらすの煮物	カロリー(kcal)	232.9
				タンパク質(g)	15.9					タンパク質(g)	12.2
				脂質(g)	7.4					脂質(g)	10.9
				炭水化物(g)	18.9					炭水化物(g)	21.6
	カレイのわかめ蒸し		オクラとツナの和え物	塩分(g)	2.7		オムレツのベーコンあさりソース		おくらの胡麻和え	塩分(g)	2.8
06/04 (木)	アスパラともやしのごま煮	きゅうりの漬物	大豆とほうれん草の白和え	カロリー(kcal)	225.9	06/12 (金)	ほうれん草の和風ソテー	さくら漬	マカロニボリタン	カロリー(kcal)	198.9
				タンパク質(g)	17.0					タンパク質(g)	11.7
				脂質(g)	9.3					脂質(g)	7.9
				炭水化物(g)	17.6					炭水化物(g)	19.9
	さわら照り焼き筍の田舎煮		中華風玉子巻	塩分(g)	2.5		赤魚みりん焼きじゃが芋ごま金平		かに風味シューマイ	塩分(g)	1.8
06/05 (金)	小松菜のごま和え	びわ	茶切り昆布煮	カロリー(kcal)	204.5	06/13 (土)	飛騨味噌牛蒡	パイナップル	チンゲン菜炒め煮	カロリー(kcal)	212.3
				タンパク質(g)	12.9					タンパク質(g)	9.9
				脂質(g)	9.9					脂質(g)	9.9
				炭水化物(g)	17.4					炭水化物(g)	21.2
	鶏肉と野菜の山椒風味		千切り高野の含め煮	塩分(g)	2.2		牛肉と厚揚げのさっぱり煮		かぼちゃサラダ	塩分(g)	1.8
06/06 (土)	おくらの和風醤油和え	刻みたくあん	彩ひじき	カロリー(kcal)	200.6	06/15 (月)	ヤングコーンのバター醤油炒め	洋ナシ	白和え	カロリー(kcal)	202.0
				タンパク質(g)	15.7					タンパク質(g)	15.3
				脂質(g)	12.1					脂質(g)	8.0
				炭水化物(g)	15.4					炭水化物(g)	17.3
	野菜炒め		卵焼き	塩分(g)	2.1		蒸し鱈の味噌だれ		カリフラワーのスープ煮	塩分(g)	1.5

	風煮		人参のナムル	タンパク質(g)	13.8						
06/23				脂質(g)	9.0						
(火)				炭水化物(g)	17.4						
	とろホッケの甘辛煮		畑菜とゆばのお浸し	塩分(g)	2.3						
	筍の旨煮	みかん	玉子と野菜のサラダ	カロリー(kcal)	262.2						
06/24				タンパク質(g)	15.6						
(水)				脂質(g)	13.9						
				炭水化物(g)	18.2						
	骨ごとさんまかつお節煮		わかめと青菜の生姜醤油和え	塩分(g)	2.1						
	彩り舞茸										