

すずかけ7月 ヘルシーメニュー

2020/07/01 ~ 2020/07/31

日付	昼 食					日付	昼 食				
07/01 (水)	小松菜煮びたし	びわ	北海道産 男爵のジ ャーマン ポテト	カロリー(kcal)	201.4	07/09 (木)	ほうれん草とハムの 煮浸し	みかん	キャベツの昆 布和え	カロリー(kcal)	234.4
				タンパク質(g)	5.6					タンパク質(g)	14.0
				脂質(g)	11.3					脂質(g)	14.0
				炭水化物(g)	21.1					炭水化物(g)	14.1
	たっぷり野菜と豆腐真丈		なすの旨 煮	塩分(g)	2.1		骨ごとさばの味噌煮 ヤングコーンのバター醤油炒 め		蒟蒻さっぱり 煮	塩分(g)	1.9
07/02 (木)	うまい菜のお浸し	洋ナシ	京風春雨 煮	カロリー(kcal)	243.0	07/10 (金)	なめこと白きくらげ の中華味	黄桃	かぼちゃサラ ダ	カロリー(kcal)	201.7
				タンパク質(g)	15.9					タンパク質(g)	13.5
				脂質(g)	11.7					脂質(g)	8.6
				炭水化物(g)	17.1					炭水化物(g)	17.2
	ブリのおろし煮 ツナと椎茸の和え物		かぼちゃ の小豆和 え	塩分(g)	1.0		シマホッケ塩焼き 筍の旨煮		枝豆とうふ	塩分(g)	1.7
07/03 (金)	シークワサーもず く	パイン	五目野菜 炒め煮	カロリー(kcal)	203.8	07/11 (土)	かたろの土佐煮	つぼ漬	ごま和え春雨	カロリー(kcal)	225.2
				タンパク質(g)	9.7					タンパク質(g)	11.1
				脂質(g)	8.3					脂質(g)	11.2
				炭水化物(g)	22.0					炭水化物(g)	20.1
	豚汁風煮込み		一口揚げ と小松菜 の煮物	塩分(g)	1.7		牛肉のケチャップ炒め		畑菜のからし 和え	塩分(g)	2.6
07/04 (土)	キャベツとベーコン のコンソメ煮	黄桃	もやしと 人参のナム ル	カロリー(kcal)	284.8	07/13 (月)	旬彩焼 (野菜寄せ)	りんご	カレー卵の花	カロリー(kcal)	213.3
				タンパク質(g)	11.9					タンパク質(g)	15.4
				脂質(g)	16.2					脂質(g)	8.1
				炭水化物(g)	22.4					炭水化物(g)	18.9
	彩り野菜のハンバーグ かぼちゃのごま和え		しる菜の おかか煮	塩分(g)	1.8		ホキとごぼうの旨煮		青梗菜と油揚 げの煮びたし	塩分(g)	1.8
07/06 (月)	きのこと油揚げの甘 辛炒め	白花豆	おくらの 胡麻和え	カロリー(kcal)	206.2	07/14 (火)	畑菜と桜海老のお浸 し	びわ	かたろのゴマ 辛子しょうゆ 和え	カロリー(kcal)	232.3
				タンパク質(g)	16.2					タンパク質(g)	15.3
				脂質(g)	5.0					脂質(g)	12.4
				炭水化物(g)	26.1					炭水化物(g)	13.9
	たらの治部煮		茄子のマ リネ	塩分(g)	2.1		ぶり塩焼き ザーサイと切干大根のナムル		人参の土佐煮	塩分(g)	1.4

		ゴボウ煮合い	洋ナシ	しそひじき	カロリー(kcal)	230.7			五目厚焼玉子	みかん	マカロニクリーム	カロリー(kcal)	199.8
					タンパク質(g)	12.2						タンパク質(g)	9.4
07/07					脂質(g)	6.6	07/15					脂質(g)	8.5
(火)					炭水化物(g)	30.1	(水)					炭水化物(g)	22.4
		炭火若鶏ねぎ塩だれ ザーサイと青菜の和え物		野菜ソテー	塩分(g)	2.9			肉味噌豆腐		れんこんとほうれん草の和え物	塩分(g)	1.8
					七タデザート								
		アスパラともやしの ごま煮浸し	きゅうりの漬物	レンコン油炒め	カロリー(kcal)	215.3			北海道産男爵のジャーマンポテト	さくら漬	ブロッコリーのツナ和え	カロリー(kcal)	203.6
					タンパク質(g)	12.1						タンパク質(g)	9.8
07/08					脂質(g)	11.7	07/16					脂質(g)	8.3
(水)					炭水化物(g)	14.6	(木)					炭水化物(g)	22.8
		豚肉と大根の柚子風味		ねぎたま焼き	塩分(g)	2.5			鶏肉と野菜の和風醤油和え		かに風味シューマイ	塩分(g)	2.2
		キャベツとさつまいものカレー和え	ぶどう	高野としらすの煮物	カロリー(kcal)	211.4			卵焼き	白桃	マカロニの胡麻ドレッシング和え	カロリー(kcal)	211.8
					タンパク質(g)	17.9						タンパク質(g)	16.9
07/17					脂質(g)	6.3	07/25					脂質(g)	6.8
(金)					炭水化物(g)	20.9	(土)					炭水化物(g)	22.0
		メバル(メヌケ)の柚子味噌がけ		アスパラともやしのごま煮浸し	塩分(g)	2.8			たらのみぞれ鍋風		いんげん生姜醤油和え	塩分(g)	2.2
		カリフラワーのスープ煮	刻みたくあん	白菜とちくわの煮物	カロリー(kcal)	239.7			五目厚焼玉子	ぶどう	ブロッコリーのカニカマあんかけ	カロリー(kcal)	257.1
					タンパク質(g)	20.6						タンパク質(g)	13.3
07/18					脂質(g)	14.7	07/27					脂質(g)	15.7
(土)					炭水化物(g)	13.1	(月)					炭水化物(g)	14.2
		さば照焼ひじき豆		おくらの和風醤油和え	塩分(g)	2.2			高菜と豚肉の炒め物		大根のゆかり和え	塩分(g)	1.4
		昆布のやわらか煮	黄桃	ポテトサラダ	カロリー(kcal)	197.6			グリーンピースのソテー	黄桃	白菜の煮浸し	カロリー(kcal)	231.5
					タンパク質(g)	10.0						タンパク質(g)	8.0
07/20					脂質(g)	9.7	07/28					脂質(g)	10.0
(月)					炭水化物(g)	18.0	(火)					炭水化物(g)	27.3
		蒸し鶏とキャベツのごまドレ和え		チンゲン菜炒め煮	塩分(g)	2.0			牛肉甘辛煮		三色ピクルス	塩分(g)	2.2
		ほうれん草とコーンのバター炒め	蜜おさつ	切干大根煮	カロリー(kcal)	200.1			みぞれきのこ	刻みたくあん	くわいのサラダ	カロリー(kcal)	202.8
					タンパク質(g)	15.0						タンパク質(g)	21.7

07/21				脂質(g)	6.5	07/29				脂質(g)	8.0	
(火)				炭水化物(g)	20.3	(水)				炭水化物(g)	18.0	
		黄金カレイ照焼き ブロッコリーのお浸し	ねぎたま 焼き	塩分(g)	1.9			銀ひらすの洋風煮込み	わらびと白き くらげのナム ル	塩分(g)	2.7	
		かにのふわふわ豆腐	金時豆	ひじきの ヘルシー サラダ	カロリー(kcal)	215.7		茎わかめと人参の煮 物	パイン	かぼちゃサラ ダ	カロリー(kcal)	201.4
					タンパク質(g)	16.4					タンパク質(g)	14.3
07/22					脂質(g)	7.7	07/30				脂質(g)	8.2
(水)					炭水化物(g)	22.5	(木)				炭水化物(g)	16.5
		ホキの茸ソースかけ	しる菜の おかか煮	塩分(g)	2.5			さわらの甘酢あん ほうれん草の和風ソテー	大根とベーコ ンの和風煮	塩分(g)	1.4	
		からし菜おひたし	パイン	ぜんまい のナムル	カロリー(kcal)	214.3		里芋のごま味噌和え	しば漬	白菜とちくわ の煮物	カロリー(kcal)	201.5
					タンパク質(g)	11.1					タンパク質(g)	14.1
07/23					脂質(g)	12.1	07/31				脂質(g)	9.2
(木)					炭水化物(g)	14.2	(金)				炭水化物(g)	16.6
		豚肉とオクラのさっぱり炒め	麩の梅醬 油和え	塩分(g)	1.7			鶏肉と野菜の吉野煮	からし菜のし らす和え	塩分(g)	2.8	
		ブロッコリーのツナ 和え	洋ナシ	うの花サ ラダ	カロリー(kcal)	208.1						
					タンパク質(g)	10.4						
07/24					脂質(g)	7.8						
(金)					炭水化物(g)	24.0						
		鶏肉とチンゲン菜の照焼風味 和え	人参の土 佐煮	塩分(g)	2.3							