

表すずかけ8月 ヘルシーメニュー1

2020/08/01 ~ 2020/08/31

日付	昼 食				日付	昼 食					
08/01	こんにゃくと絹筍の和え物	みかん	マカロニクリーム	カロリー(kcal)	225.4	08/10	こんにゃくサラダ	みかん	イカといんげんの煮浸し	カロリー(kcal)	219.5
(土)				タンパク質(g)	8.5					タンパク質(g)	16.1
				脂質(g)	13.6					脂質(g)	10.4
				炭水化物(g)	16.8					炭水化物(g)	14.4
	豚肉とチンゲン菜のうま煮	オクラのおかか和え	塩分(g)	1.8		蒸し鱈の味噌だれ	中華風玉子巻	塩分(g)	1.8		
08/03	きのこ油揚げの甘辛炒め	黄桃	ツナサラダ	カロリー(kcal)	241.0	08/11	枝豆とうふ	つぼ漬	ザーサイともやしのナムル	カロリー(kcal)	198.3
(月)				タンパク質(g)	16.2					タンパク質(g)	15.1
				脂質(g)	12.2					脂質(g)	9.6
				炭水化物(g)	17.2					炭水化物(g)	12.5
	えびと野菜のちゃんぽん風	しる菜のおかか煮	塩分(g)	2.4		銀ひらす塩焼き筍の旨煮	モロヘイヤのおひたし	塩分(g)	2.2		
08/04	ウィンナー入り玉子巻	きゅうりの漬物	切り干し大根和え物	カロリー(kcal)	202.7	08/12	大根のゆかり和え	白桃	ひじきのヘルシーサラダ	カロリー(kcal)	234.1
(火)				タンパク質(g)	13.3					タンパク質(g)	10.4
				脂質(g)	9.5					脂質(g)	11.8
				炭水化物(g)	15.5					炭水化物(g)	23.0
	鶏肉と野菜の寄せ煮	からし菜胡麻和え	塩分(g)	1.9		豚汁風煮込み	小松菜シラス和え	塩分(g)	2.0		
08/05	ささめのごま風味	パイン	卵の花	カロリー(kcal)	205.4	08/13	くわいの酢の物	パイン	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	200.3
(水)				タンパク質(g)	6.2					タンパク質(g)	7.4
				脂質(g)	11.3					脂質(g)	6.1
				炭水化物(g)	19.1					炭水化物(g)	29.4
	牛肉と大根の煮物	人参の甘味噌和え	塩分(g)	1.8		七目つくねと野菜炊き合せ	オクラとツナの和え物	塩分(g)	2.3		

08/06	わかめと竹輪のおろし和え	金時豆	和風チキンサラダ 柚子入り	カロリー(kcal) 209.2 タンパク質(g) 18.5 脂質(g) 6.1 炭水化物(g) 19.9	08/14	野菜入り がんも	金時豆	こんにゃくと鶏肉の白味噌煮	カロリー(kcal) 207.1 タンパク質(g) 18.4 脂質(g) 5.0 炭水化物(g) 26.4
(木)					(金)				
	サーモンの塩焼き かんぴょうの煮物 田舎風		ザーサイと青菜の和え物	塩分(g) 2.0		ホキの茸ソースかけ		からし菜の練りごま和え	塩分(g) 1.8
08/07	鳴門金時の昆布煮	黄桃	マカロニとツナのドレッシング和え	カロリー(kcal) 214.3 タンパク質(g) 6.8 脂質(g) 11.0 炭水化物(g) 23.3	08/15	れんこんとほうれん草の和え物	洋ナシ	かぼちゃサラダ	カロリー(kcal) 262.8 タンパク質(g) 13.4 脂質(g) 11.9 炭水化物(g) 24.6
(金)					(土)				
	たっぷり野菜と豆腐 真丈		ほうれん草とコーンのバター炒め	塩分(g) 2.0		骨ごとさんまかつお節煮 いんげん生姜醤油和え		ザーサイと切干大根のナムル	塩分(g) 2.0
08/08	セロリ入りピクルス	洋ナシ	千切り高野の含め煮	カロリー(kcal) 203.4 タンパク質(g) 13.5 脂質(g) 7.8 炭水化物(g) 20.4	08/17	人参の土佐煮	パイン	紅白なます	カロリー(kcal) 253.1 タンパク質(g) 9.7 脂質(g) 14.7 炭水化物(g) 19.6
(土)					(月)				
	炭火若鶏ねぎ塩だれ しる菜の和え物		あわび茸の醤油煮	塩分(g) 2.2		豚肉となすの炒め煮		うまい菜のごま油炒め	塩分(g) 2.0
08/18	大根の田楽	刻みたくあん	彩り舞茸	カロリー(kcal) 257.0 タンパク質(g) 14.2 脂質(g) 14.0 炭水化物(g) 19.5	08/26	茄子のマリネ	みかん	ツナと切干大根サラダ	カロリー(kcal) 205.1 タンパク質(g) 13.8 脂質(g) 9.7 炭水化物(g) 14.5
(火)					(水)				

	骨ごとさばの生姜煮 かんぴょうの煮物 田舎風		ほうれん 草のおひ たし	塩分(g) 2.5		銀ひらすの洋風煮込 み	しろ菜のお かか煮	塩分(g) 1.8
08/19 (水)	旬彩焼 (野菜寄 せ)	びわ	わらび煮	カロリー(kcal) 198.4 タンパク質(g) 15.2 脂質(g) 5.7 炭水化物(g) 22.5	08/27 (木)	蓮根の胡 麻ドレッ シング和 え	しば漬 マロニー塩 炒め	カロリー(kcal) 195.7 タンパク質(g) 11.0 脂質(g) 7.4 炭水化物(g) 22.6
	たらのみぞれ鍋風		さつまい もの甘露 煮	塩分(g) 1.9		えびと大根のけんち ん煮	ほうれん草 とコーンのパ ター炒め	塩分(g) 2.6
08/20 (木)	蒟蒻さつ ぱり煮	みかん	マカロニ の胡麻ド レッシング 和え	カロリー(kcal) 228.4 タンパク質(g) 11.6 脂質(g) 11.5 炭水化物(g) 20.3	08/28 (金)	ザーサイ と青菜の 和え物	黄桃 おぼろひじ き	カロリー(kcal) 243.5 タンパク質(g) 11.9 脂質(g) 14.4 炭水化物(g) 15.1
	鶏肉と野菜の山椒風 味		チンゲン 菜の中華 和え	塩分(g) 1.8		高菜と豚肉の炒め物	人参の土佐 煮	塩分(g) 1.9
08/21 (金)	ぜんまい 煮	つぼ漬	カリフラ ワアの甘 酢漬け	カロリー(kcal) 206.5 タンパク質(g) 9.9 脂質(g) 8.4 炭水化物(g) 23.3	08/29 (土)	ぜんまい のナムル	うぐいす 豆 かんぴょう の煮物 田 舎風	カロリー(kcal) 261.8 タンパク質(g) 10.7 脂質(g) 13.6 炭水化物(g) 24.4
	豚肉と里芋のスープ 煮		小松菜と 焼き椎茸 のおひた し	塩分(g) 2.6		彩り野菜のハンバー グ キャベツとソーセー ジのソテー	ブロッコリ ーのカニカ マあんかけ	塩分(g) 1.8
08/22 (土)	きくらげ 菊花	黄桃	カレー卵 の花	カロリー(kcal) 201.1 タンパク質(g) 12.9 脂質(g) 7.8 炭水化物(g) 18.9	08/31 (月)	わらび煮	洋ナシ マカロニク リーム	カロリー(kcal) 206.9 タンパク質(g) 16.9 脂質(g) 4.0 炭水化物(g) 26.0

	さわら柚庵煮 白菜のツナ和え	わかめと 青菜の生 姜醤油和 え	塩分(g)	2.0		カレイの生姜煮	三色ピクルス	塩分(g)	2.0
08/24 (月)	豆と野菜 の彩り煮	白桃	マカロニ ナポリタ ン	カロリー(kcal)	244.9				
				タンパク質(g)	12.7				
				脂質(g)	11.7				
				炭水化物(g)	22.4				
	豚肉のすき焼き煮		小松菜シ ラス和え	塩分(g)	1.8				
08/25 (火)	からし菜 おひたし	洋ナシ	茎わかめ と人参の 煮物	カロリー(kcal)	213.1				
				タンパク質(g)	6.3				
				脂質(g)	10.1				
				炭水化物(g)	23.7				
	牛肉と豆腐の中華炒 め		かぼちゃ 煮	塩分(g)	1.9				
				黒糖ムース					