

すずかけ9月 ヘルシーメニュー

2020/09/01 ~ 2020/09/30

日付	昼 食				日付	昼 食					
09/01 (火)	人参のちりめん山椒和え	白桃	こころるサラダ	カロリー(kcal)	209.0	09/09 (水)	小松菜シラス和え	しば漬	切干大根煮	カロリー(kcal)	215.0
				タンパク質(g)	11.4					タンパク質(g)	11.0
				脂質(g)	8.9					脂質(g)	12.2
				炭水化物(g)	21.0					炭水化物(g)	14.4
	ゆばと豚肉の煮物		ブロッコリーのごま辛子じょうゆ和え	塩分(g)	1.5		豚肉とオクラのさっぱり炒め		さつまいものマリネ	塩分(g)	1.8
09/02 (水)	大根の田楽	みかん	京風春雨煮	カロリー(kcal)	201.3	09/10 (木)	ふきの煮物	パイン	うの花サラダ	カロリー(kcal)	279.3
				タンパク質(g)	8.3					タンパク質(g)	13.3
				脂質(g)	10.1					脂質(g)	15.6
				炭水化物(g)	18.8					炭水化物(g)	12.6
	鶏肉のくわ焼風煮込み		ほうれん草の和風ソテー	塩分(g)	1.9		鶏のモンゴル岩塩焼き ほうれん草海苔和え		なすの旨煮	塩分(g)	2.1
09/03 (木)	枝豆そぼろ	びわ	くわいのサラダ	カロリー(kcal)	202.8	09/11 (金)	畑菜とゆばのお浸し	ぶどう	紅白なます	カロリー(kcal)	219.3
				タンパク質(g)	17.8					タンパク質(g)	17.7
				脂質(g)	5.4					脂質(g)	8.8
				炭水化物(g)	20.7					炭水化物(g)	17.3
	スケソウダラ照焼(骨なし) アスパラともやしのごま煮浸し		ツナと椎茸の和え物	塩分(g)	1.7		あじ塩焼 高野としらすの煮物		かに風味シューマイ	塩分(g)	1.5
09/04 (金)	かに風味玉子巻	洋ナシ	いんげん生姜醤油和え	カロリー(kcal)	218.4	09/12 (土)	野菜入りがんも	みかん	マカロニとツナのドレッシング和え	カロリー(kcal)	210.6
				タンパク質(g)	17.0					タンパク質(g)	17.0
				脂質(g)	8.3					脂質(g)	9.7
				炭水化物(g)	18.0					炭水化物(g)	13.5
	蒸し鯖の味噌だれ		こんにゃくと絹筍の	塩分(g)	2.1		赤魚とカリフラワーの洋風煮		春菊あっさり和え	塩分(g)	1.9

			和え物										
		たたきごぼう	黄桃	きのこ と油揚 げの甘 辛炒め	カロリー(kcal)	218.6			人参の土佐煮	さくら 漬	豆腐チャン プルー	カロリー(kcal)	211.3
					タンパク質(g)	8.9						タンパク質(g)	12.2
09/05					脂質(g)	12.4	09/14					脂質(g)	12.2
(土)					炭水化物(g)	18.0	(月)					炭水化物(g)	12.4
		鶏肉と野菜のトマト煮込み		チンゲ ン菜と あさり の和え 物	塩分(g)	2.0			豚肉と白菜の蒸し煮		おくらの和 風醤油和え	塩分(g)	2.6
		旬彩焼(野菜寄 せ)	つぼ漬	ピーマ ンの醬 油炒め	カロリー(kcal)	207.0			さつまいもの甘露 煮	白桃	和風チキン サラダ柚子 入り	カロリー(kcal)	217.3
					タンパク質(g)	15.9						タンパク質(g)	16.3
09/07					脂質(g)	5.9	09/15					脂質(g)	9.0
(月)					炭水化物(g)	24.0	(火)					炭水化物(g)	17.4
		たらの治部煮		かぼち ゃのご ま和え	塩分(g)	2.5			サーモンの塩焼き 野菜ソテー		ほうれん草 とコーンの バター炒め	塩分(g)	1.8
		ゆず香りこんにゃ く	みかん	プロッ コリー のツナ 和え	カロリー(kcal)	223.0			小松菜煮びたし	つぼ漬	マカロニク リーム	カロリー(kcal)	203.6
					タンパク質(g)	12.7						タンパク質(g)	13.8
09/08					脂質(g)	9.3	09/16					脂質(g)	9.2
(火)					炭水化物(g)	22.1	(水)					炭水化物(g)	16.4
		ぶり味噌煮 彩り舞茸		水くわ いの炒 め煮	塩分(g)	2.0			豆腐とえびの炒め物		しそひじき	塩分(g)	2.7
		きくらげの金平	パイン	しる菜 のおか か煮	カロリー(kcal)	316.5			大根の田楽	黄桃	カリフラワ ーの甘酢漬 け	カロリー(kcal)	250.4
					タンパク質(g)	13.3						タンパク質(g)	10.1
09/17					脂質(g)	23.3	09/25					脂質(g)	14.7
(木)					炭水化物(g)	12.7	(金)					炭水化物(g)	18.8
		豚肉とわかめのごまドレ和 え		五目厚 焼アヲ	塩分(g)	1.6			豚肉となすの炒め煮		チンゲン菜 の和え物	塩分(g)	2.2

		え	焼玉子							こハムのソテー			
		茄子のマリネ	洋ナシ	あさり とほう れん草 のごま 味噌和 え	カロリー(kcal)	216.3			彩ひじき	りんご	オクラのご ま和え	カロリー(kcal)	197.6
					タンパク質(g)	10.7						タンパク質(g)	10.1
09/18					脂質(g)	11.0	09/26					脂質(g)	7.2
(金)					炭水化物(g)	19.2	(土)					炭水化物(g)	24.3
		鶏肉とアスパラの煮物	ザーサイと切 干大根 のナム ル		塩分(g)	2.6			鶏肉と野菜の和風醤油和え		ウィンナー 入り玉子巻	塩分(g)	1.8
		わかめと青菜の生 姜醤油和え	蜜おさ つ	高野豆 腐の五 目煮	カロリー(kcal)	219.8			人参の甘味噌和え	白桃	なめこと白 きくらげの 中華味	カロリー(kcal)	197.0
					タンパク質(g)	17.5						タンパク質(g)	15.4
09/19					脂質(g)	8.3	09/28					脂質(g)	7.2
(土)					炭水化物(g)	17.6	(月)					炭水化物(g)	16.5
		ホキ照焼(骨なし) 人参のちりめん山椒和え	肉焼売		塩分(g)	1.7			銀ひらすの洋風煮込み		鶏レバー煮 込み	塩分(g)	2.1
		里芋のごま味噌和 え	パイン	ブロッコ リーとカ ボチャ の洋風 和え	カロリー(kcal)	221.5			クリーミーベーコ ンポテト	みかん	マカロニと ツナのドレ ッシング和 え	カロリー(kcal)	297.9
					タンパク質(g)	9.0						タンパク質(g)	12.3
09/21					脂質(g)	13.9	09/29					脂質(g)	17.0
(月)					炭水化物(g)	14.9	(火)					炭水化物(g)	23.4
		豚肉とチンゲン菜のうま煮	蒟蒻さ っぱり 煮		塩分(g)	1.5			彩り野菜のハンバーグ アスパラともやしのごま煮 浸し		しる菜のお かか煮	塩分(g)	1.7
		ごぼうサラダ	さくら 漬	小松菜 シラス 和え	カロリー(kcal)	206.9			れんこん梅和え	つぼ漬	ひじきのヘルシーサラ ダ	カロリー(kcal)	210.6
					タンパク質(g)	11.8						タンパク質(g)	9.1
09/22					脂質(g)	12.9	09/30					脂質(g)	10.9
(火)					炭水化物(g)	11.7	(水)					炭水化物(g)	22.2

