すずかけ10月　ヘルシーメニュー

2020/10/01 ～ 2020/10/31

日付	昼食					日付	昼食				
10/01（木）	畑菜と桜海老のお浸し	びわ	玉子と野菜のサラダ	カロリー(kcal)	221.3	10/09（金）	チンゲン菜と大豆そぼろ煮	白桃	絹筍の金平	カロリー(kcal)	213.5
				タンパク質(g)	15.4					タンパク質(g)	13.8
				脂質(g)	10.3					脂質(g)	9.4
				炭水化物(g)	16.0					炭水化物(g)	18.9
	骨ごといわしのおかか煮 野菜ソテー		大根のそぼろ餡かけ	塩分(g)	1.5		えびと野菜のちゃんぽん風		なすの旨煮	塩分(g)	2.4
10/02（金）	茄子のごま味噌和え	洋ナシ	きのこと油揚げの甘辛炒め	カロリー(kcal)	205.4	10/10（土）	彩なます	ぶどう	卯の花	カロリー(kcal)	222.9
				タンパク質(g)	13.7					タンパク質(g)	13.0
				脂質(g)	9.2					脂質(g)	9.1
				炭水化物(g)	17.6					炭水化物(g)	21.3
	メバル（メヌケ）と野菜のあっさり煮山椒風味		からし菜と高野豆腐の煮物	塩分(g)	2.4		骨ごとさんまかつお節煮 かんぴょうの煮物　田舎風		小松菜シラス和え	塩分(g)	2.2
10/03（土）	小松菜のごま和え	刻みたくあん	おぼろひじき	カロリー(kcal)	217.5	10/12（月）	梅ごぼう	パイン	ひじき豆	カロリー(kcal)	215.4
				タンパク質(g)	13.2					タンパク質(g)	8.9
				脂質(g)	8.7					脂質(g)	6.6
				炭水化物(g)	20.7					炭水化物(g)	30.4
	鶏肉と里芋の南蛮煮		白菜の煮浸し	塩分(g)	2.6		かぼちゃの牛肉あんかけ		チンゲン菜炒め煮	塩分(g)	2.1
10/05（月）	ごぼうサラダ	みかん	くわいの酢の物	カロリー(kcal)	203.4	10/13（火）	カリフラワーの甘酢漬け	山形のだし	白ごまさつまいも	カロリー(kcal)	233.8
				タンパク質(g)	15.7					タンパク質(g)	18.1
				脂質(g)	4.6					脂質(g)	8.2
				炭水化物(g)	26.9					炭水化物(g)	21.7
	たらの治部煮		いんげんの胡麻和え	塩分(g)	2.2		赤魚塩焼 からし菜おひたし		肉焼売	塩分(g)	1.8
10/06（火）	畑菜とゆばのお浸し	黄桃	白菜とちくわの煮物	カロリー(kcal)	202.9	10/14（水）	ツナと椎茸の和え物	黄桃	くわいのサラダ	カロリー(kcal)	197.3
				タンパク質(g)	14.7					タンパク質(g)	14.5
				脂質(g)	10.2					脂質(g)	7.0
				炭水化物(g)	12.1					炭水化物(g)	19.3
	ブリのおろし煮		きくらげ	塩分(g)	1.4		ホキの煮物　中華風		わらび煮	塩分(g)	2.2

	ヤングコーンのバター醤油炒め		菊花								
10/07（水）	ポテトサラダ	パイン	ブロッコリーのツナ和え	カロリー(kcal)	205.3	10/15（木）	ゆず香りこんにゃく	みかん	ブロッコリーのカニカマあんかけ	カロリー(kcal)	214.6
				タンパク質(g)	11.1					タンパク質(g)	13.3
				脂質(g)	10.6					脂質(g)	10.6
				炭水化物(g)	16.9					炭水化物(g)	17.1
	牛肉とアスパラの炒め煮		人参のちりめん山椒和え	塩分(g)	1.9		鶏の醤油麹焼き 千切り高野の含め煮		キャベツとさつまいものカレー和え	塩分(g)	1.6
10/08（木）	グリーンピースのソテー	つぼ漬	豆腐チャンプルー	カロリー(kcal)	216.5	10/16（金）	からし菜のしらす和え	洋ナシ	おぼろひじき	カロリー(kcal)	250.4
				タンパク質(g)	8.2					タンパク質(g)	13.2
				脂質(g)	11.6					脂質(g)	13.6
				炭水化物(g)	18.7					炭水化物(g)	17.8
	豚バラと大根の煮物		シークヮーサーもずく	塩分(g)	2.8		豚肉と彩り野菜の山椒炒め		人参の甘味噌和え	塩分(g)	2.0
10/17（土）	野菜入りがんも	白桃	ぜんまいのナムル	カロリー(kcal)	265.7	10/26（月）	からし菜の練りごま和え	みかん	うの花サラダ	カロリー(kcal)	196.1
				タンパク質(g)	15.3					タンパク質(g)	14.1
				脂質(g)	13.4					脂質(g)	6.9
				炭水化物(g)	20.6					炭水化物(g)	19.6
	骨ごとさばの生姜煮 こかぶのあっさり煮		グリーンピース卵とじ	塩分(g)	2.2		赤魚の煮物　中華風		さつまいもの甘露煮	塩分(g)	1.7
10/19（月）	小松菜煮びたし	みかん	きのこのマリネ	カロリー(kcal)	219.3	10/27（火）	ごぼうサラダ	びわ	青梗菜と油揚げの煮びたし	カロリー(kcal)	203.4
				タンパク質(g)	12.8					タンパク質(g)	9.5
				脂質(g)	9.9					脂質(g)	13.2
				炭水化物(g)	21.1					炭水化物(g)	12.2
	鶏と大根のポトフ		かに風味玉子巻	塩分(g)	1.6		炭火焼鶏 鳴門わかめときのこの炒め煮		大根とベーコンの和風煮	塩分(g)	2.1
	白菜のお浸し	さくら漬	もやしとインゲンの炒め煮	カロリー(kcal)	226.1		ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰの洋風和え	しば漬	白菜とちくわの煮物	カロリー(kcal)	210.3
				タンパク質(g)	8.9					タンパク質(g)	12.8

10/20					脂質(g)	16.7	10/28				脂質(g)	12.8
（火）					炭水化物(g)	9.4	（水）				炭水化物(g)	11.0
		豚肉とチンゲン菜のうま煮		茄子のごま味噌和え	塩分(g)	2.2		豚肉とオクラのさっぱり炒め		茶切り昆布煮	塩分(g)	2.0
		糸こんにゃくの甘辛煮	黄桃	マカロニとツナのドレッシング和え	カロリー(kcal)	220.6		小松菜の卵和え	黄桃	きくらげ菊花	カロリー(kcal)	201.7
					タンパク質(g)	14.4					タンパク質(g)	16.0
10/21					脂質(g)	11.0	10/29				脂質(g)	8.3
（水）					炭水化物(g)	15.8	（木）				炭水化物(g)	14.3
		豆腐とえびの炒め物		ほうれん草海苔和え	塩分(g)	2.4		鮭のバター醤油風味 キャベツとあさりのにんにく醤油		ふんわり五目豆腐揚	塩分(g)	1.8
		筍の旨煮	きゅうりの漬物	カレー卵の花	カロリー(kcal)	204.3		出し巻き玉子	山形のだし	きのこと油揚げの甘辛炒め	カロリー(kcal)	198.9
					タンパク質(g)	12.4					タンパク質(g)	15.5
10/22					脂質(g)	10.5	10/30				脂質(g)	8.6
（木）					炭水化物(g)	14.5	（金）				炭水化物(g)	15.5
		メバル（メヌケ）塩焼 うまい菜のお浸し		かに風味シューマイ	塩分(g)	2.4		タラと野菜のあんかけ		お豆のマヨサラダ	塩分(g)	2.5
		チンゲン菜とハムのソテー	つぼ漬	春雨のオイスターソース和え	カロリー(kcal)	214.0		チンゲン菜の中華和え	パイン	高野豆腐の五目煮	カロリー(kcal)	208.3
					タンパク質(g)	7.2					タンパク質(g)	14.0
10/23					脂質(g)	12.5	10/31				脂質(g)	8.9
（金）					炭水化物(g)	17.8	（土）				炭水化物(g)	17.8
		牛肉と大根の煮物		紅生姜入りたまごやき	塩分(g)	2.4		鶏肉の治部煮		人参のちりめん山椒和え	塩分(g)	2.0
		畑菜とゆばのお浸し	パイン	くわいのサラダ	カロリー(kcal)	221.9						
					タンパク質(g)	10.4						
10/24					脂質(g)	8.6						
（土）					炭水化物(g)	24.9						
		鶏肉の利久煮風		昆布のやわらか煮	塩分(g)	2.0						