

すずかけ11月 ヘルシーメニュー

2020/11/01 ~ 2020/11/30

日付	昼 食				日付	昼 食					
	鶏レバー煮込み	うぐいす豆	マカロニサラダ	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	206.8 16.6 4.5 24.4		凍り豆腐含め煮	黄桃	ひじきのヘルシーサラダ	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	197.8 16.6 8.7 15.1
11/02 (月)					11/10 (火)						
	ホキとごぼうの旨煮		春菊あっさり和え	塩分(g)	1.9		赤魚塩焼 白菜とちくわの煮物		なめこと白きくらげの中華味	塩分(g)	2.2
	ぜんまいのナムル	きゅうりの漬物	ひじき豆	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	201.7 14.4 9.7 13.3		もやしと人参のナムル	つぼ漬	北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	209.4 13.4 10.6 15.0
11/03 (火)					11/11 (水)						
	さわらの甘酢あん 小松菜煮びたし		かにのふわふわ豆腐	塩分(g)	2.0		豆腐とえびの炒め物		わらび煮	塩分(g)	2.6
	大根のゆかり和え	びわ	チンゲン菜と小貝柱の玉子炒め	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	216.3 11.2 9.7 20.2		ほうれん草海苔和え	白桃	きのこと油揚げの甘辛炒め	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	202.4 6.4 11.1 20.0
11/04 (水)					11/12 (木)						
	豚汁風煮込み		野菜入りがんも	塩分(g)	1.6		七目つくねと野菜炊き合せ		キャベツとソーセージのソテー	塩分(g)	2.0
	キャベツとわかめの甘酢和え	黄桃	銀杏入り白和え	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	204.4 9.9 8.9 20.8		セロリ入りピクルス	さくら漬	チンゲン菜の中華和え	カロリー(kcal) タンパク質(g) 脂質(g) 炭水化物(g)	265.6 11.3 17.6 14.1
11/05 (木)					11/13 (金)						
	チキンのカレー煮込み		カリフラワーのスープ煮	塩分(g)	1.5		豚肉と野菜の炒め物		たけのこおかか煮	塩分(g)	2.4

	畑菜とゆばのお浸し	パイン	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	228.2			ヤングコーンのバター醤油炒め	ぶどう	ブロッコリーとカブの洋風和え	カロリー(kcal)	225.2
				タンパク質(g)	14.6						タンパク質(g)	14.1
11/06				脂質(g)	4.0	11/14					脂質(g)	11.8
(金)				炭水化物(g)	32.7	(土)					炭水化物(g)	16.6
	あじ照り焼き 白菜の煮浸し		さつまいもレモン	塩分(g)	2.2			骨ごとさばの味噌煮 キャベツの昆布和え		蒟蒻さっぱり煮	塩分(g)	1.8
	高野としらすの煮物	りんご	かぼちゃサラダ	カロリー(kcal)	199.2			野菜入りがんも	白桃	からし菜のしらす和え	カロリー(kcal)	224.1
				タンパク質(g)	17.9						タンパク質(g)	11.8
11/07				脂質(g)	5.1	11/16					脂質(g)	11.1
(土)				炭水化物(g)	22.0	(月)					炭水化物(g)	19.0
	カレイのわかめ蒸し		オクラとツナの和え物	塩分(g)	2.7			牛肉のケチャップ炒め		麩の梅醤油和え	塩分(g)	1.7
	紅白なます	しば漬	カブの土佐煮	カロリー(kcal)	218.1			きくらげの金平	みかん	春菊のり和え	カロリー(kcal)	221.2
				タンパク質(g)	10.7						タンパク質(g)	8.8
11/09				脂質(g)	10.6	11/17					脂質(g)	11.4
(月)				炭水化物(g)	19.5	(火)					炭水化物(g)	21.0
	牛肉と里芋の煮物		青梗菜と油揚げの煮びたし	塩分(g)	2.3			鶏肉のくわ焼風煮込み		かぼちゃサラダ	塩分(g)	1.6
	小松菜のピーナッツ和え	洋ナシ	ツナサラダ	カロリー(kcal)	210.3			レンコン油炒め	パイン	ほうれん草のごま和え	カロリー(kcal)	236.0
				タンパク質(g)	15.3						タンパク質(g)	16.1
11/18				脂質(g)	11.2	11/26					脂質(g)	9.1
(水)				炭水化物(g)	12.1	(木)					炭水化物(g)	22.0
	赤魚みりん焼き キャベツとベーコンのコンソメ煮		鶏レバー煮込み	塩分(g)	1.3			ホキみりん焼き 高野豆腐の五目煮		肉焼売	塩分(g)	1.9
	里芋のごま味噌和え	黄桃	カレー	カロリー(kcal)	198.3			くわいの酢の物	みかん	枝豆そぼろ	カロリー(kcal)	198.3

	え		卵の化	タンパク質(g)	14.1					タンパク質(g)	20.3
11/19				脂質(g)	8.2	11/27				脂質(g)	4.4
(木)				炭水化物(g)	17.7	(金)				炭水化物(g)	20.1
	シマホッケ塩焼き 大根と大根葉のしらす和え		ほうれん草と コーンの バター炒め	塩分(g)	2.1		タラと野菜のあんかけ	湯葉巻		塩分(g)	2.1
	かんぴょうの煮物 田舎風	しば漬	ころころサラダ	カロリー(kcal)	252.4		さつまいもの甘露煮	ぶどう	ピーマンの塩炒め	カロリー(kcal)	207.9
				タンパク質(g)	13.0					タンパク質(g)	12.1
11/20				脂質(g)	14.9	11/28				脂質(g)	8.6
(金)				炭水化物(g)	16.1	(土)				炭水化物(g)	21.3
	豚肉と白菜の蒸し煮		ピーマンの塩炒め	塩分(g)	1.9		鶏肉のねぎ香味タレ	大根とベーコンの和風煮		塩分(g)	1.8
	きくらげ菊花	つば漬	いんげん生姜醤油和え	カロリー(kcal)	217.3		なすの旨煮	黄桃	ほうれん草とコーンのバター炒め	カロリー(kcal)	225.0
				タンパク質(g)	13.0					タンパク質(g)	9.8
11/21				脂質(g)	11.1	11/30				脂質(g)	13.0
(土)				炭水化物(g)	17.2	(月)				炭水化物(g)	17.3
	鶏の醤油麹焼き キャベツとソーセージのソテー		れんこん梅和え	塩分(g)	2.4		おでん(大根、三角揚げ、がんと、ちくわ、ゴボウ天)	大豆の煮物		塩分(g)	2.0
	セロリ入りピクルス	黄桃	もやしとインゲンの炒め煮	カロリー(kcal)	211.7						
				タンパク質(g)	17.5						
11/23				脂質(g)	7.5						
(月)				炭水化物(g)	17.2						
	鮭のバター醤油風味 平茸と油揚げの煮物		出し巻き玉子	塩分(g)	1.8						
	彩り舞茸	刻みたくあん	マカロニサラダ	カロリー(kcal)	222.7						
				タンパク質(g)	6.7						
11/24				脂質(g)	12.7						
(火)				炭水化物(g)	20.1						

	野菜炒め		からし 菜胡麻 和え	塩分(g)	2.3
	麩の梅醤油和え	白桃	きゅう りとわ かめの ナムル	カロリー(kcal)	248.7
				タンパク質(g)	11.7
11/25				脂質(g)	9.9
(水)				炭水化物(g)	28.5
	牛肉とアスパラの炒め煮		かみか の土佐 煮	塩分(g)	2.6
				ミニたいやき小豆あん	