

すずかけ12月 ヘルシーメニュー 2020/12/01 ~ 2020/12/31

日付	昼 食				日付	昼 食					
	卵焼き	さくら漬	白和え	カロリー(kcal)	211.9		ひじき豆	黄桃	マカロニクリーム	カロリー(kcal)	210.4
				タンパク質(g)	15.6					タンパク質(g)	8.4
12/01				脂質(g)	6.6	12/09				脂質(g)	9.9
(火)				炭水化物(g)	22.6	(水)				炭水化物(g)	22.4
	骨ごとあじ煮つけ かぼちゃ煮 キャベツの昆布和え	ブロッコリーとカブの洋風和え	塩分(g)	2.4		さば煮付け こかぶのあっさり煮	おくらの和風醤油和え			塩分(g)	2.1
	しそひじき	洋ナシ	青梗菜と油揚げの煮びたし	カロリー(kcal)	216.1		チンゲン菜和え物 ゆず風味	洋ナシ	高野としらすの煮物	カロリー(kcal)	244.9
				タンパク質(g)	11.2					タンパク質(g)	11.8
12/02				脂質(g)	11.0	12/10				脂質(g)	11.6
(水)				炭水化物(g)	18.5	(木)				炭水化物(g)	22.3
	豚肉のすき焼き煮	人参の甘味噌和え	塩分(g)	1.9		鶏肉のくわ焼風煮込み	きくらげ菊花			塩分(g)	2.3
	大根の煮物	しば漬	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	221.9		キャベツとソーセージのソテー	つぼ漬	きのこのマリネ	カロリー(kcal)	207.6
				タンパク質(g)	13.0					タンパク質(g)	9.0
12/03				脂質(g)	7.7	12/11				脂質(g)	10.2
(木)				炭水化物(g)	25.4	(金)				炭水化物(g)	21.1
	若鶏ごま照り焼き フレンチツナサラダ	もやしとインゲンの炒め煮	塩分(g)	2.7		豚汁風煮込み	オクラとモロヘイヤのおかか和え			塩分(g)	1.8
	春菊あっさり和え	白桃	カレー卵の花	カロリー(kcal)	198.3		かにのふわふわ豆腐	みかん	くわいの酢の物	カロリー(kcal)	206.4
				タンパク質(g)	13.9					タンパク質(g)	16.3
12/04				脂質(g)	9.0	12/12				脂質(g)	6.1
(金)				炭水化物(g)	15.5	(土)				炭水化物(g)	21.5
	赤魚の煮物 中華風	茄子の中華風	塩分(g)	2.1		メバル(メヌケ)	グリーンピーマン			塩分(g)	2.2

	風		ごま味 噌和え				のムーノ煮	一人卵とし			
	れんこんとほうれん草の和え物	パイン	キャベツのさっぱりサラダ	カロリー(kcal)	214.2		銀杏入り白和え	刻みたくあん	北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal)	195.1
				タンパク質(g)	14.4					タンパク質(g)	6.1
12/05				脂質(g)	10.7	12/14				脂質(g)	9.4
(土)				炭水化物(g)	13.9	(月)				炭水化物(g)	21.4
	さわら塩焼きもやしと人参のナムル		かに風味シューマイ	塩分(g)	1.7		麻婆茄子		わらびと白きくらげのナムル	塩分(g)	2.7
	みぞれのこ	りんご	からし菜と高野豆腐の煮物	カロリー(kcal)	200.2		からし菜おひたし	蜜おさつ	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	249.6
				タンパク質(g)	13.7					タンパク質(g)	8.1
12/07				脂質(g)	9.3	12/15				脂質(g)	10.6
(月)				炭水化物(g)	15.5	(火)				炭水化物(g)	30.3
	鶏肉と野菜の吉野煮		白菜のお浸し	塩分(g)	2.3		チキン南蛮白菜の煮浸し		ふんわり五目豆腐揚	塩分(g)	2.2
	枝豆サラダ	国産福神漬	マロニー塩炒め	カロリー(kcal)	210.0		こんにゃくサラダ	ぶどう	なすの旨煮	カロリー(kcal)	206.3
				タンパク質(g)	11.0					タンパク質(g)	12.6
12/08				脂質(g)	7.5	12/16				脂質(g)	10.0
(火)				炭水化物(g)	24.9	(水)				炭水化物(g)	16.2
	えびと大根のけんちん煮		茄子のマリネ	塩分(g)	2.6		ホキとごぼうの旨煮		オクラのごま和え	塩分(g)	1.7
	カリフラワーのスー	黄桃	わらび煮	カロリー(kcal)	210.1		野菜ソテー	金時豆	高野としらすの煮物	カロリー(kcal)	217.9
				タンパク質(g)	14.8					タンパク質(g)	17.2

12/17	ブ煮			脂質(g)	7.5	12/25				脂質(g)	6.4
(木)				炭水化物(g)	20.5	(金)				炭水化物(g)	23.8
	あじ柚庵煮 若竹煮		マカロ ニサラ ダ	塩分(g)	2.1		海鮮と白菜のクリ ーム煮	なめこと白 きくらげの 中華味		塩分(g)	2.3
	アスパ ラとも やしの ごま煮 浸し	みかん	小松菜 シラス 和え	カロリー(kcal)	213.7		マカロ ニ明太 マヨネ ーズ和 え	みかん いんげん生 姜醤油和え		カロリー(kcal)	204.5
12/18				タンパク質(g)	8.3					タンパク質(g)	9.6
(金)				脂質(g)	12.3	12/26				脂質(g)	10.3
				炭水化物(g)	16.4	(土)				炭水化物(g)	18.3
	豚バラと大根の煮 物		野菜入 りがん も	塩分(g)	2.1		豚肉のチャンプル 風	人参の土佐 煮		塩分(g)	2.2
	ピーマ ンの塩 炒め	白花豆	茄子の マリネ	カロリー(kcal)	203.5		オクラ のごま 和え	つぼ漬 玉子と野菜 のサラダ		カロリー(kcal)	205.5
12/19				タンパク質(g)	10.1					タンパク質(g)	15.6
(土)				脂質(g)	11.7	12/28				脂質(g)	8.8
				炭水化物(g)	15.0	(月)				炭水化物(g)	15.9
	炭火焼鶏 白菜とちくわの煮 物		筍の田 舎煮	塩分(g)	1.9		ホキの煮物 中華 風	かんぴょう と昆布の煮 物		塩分(g)	2.5
	ゴボウ 煮合い	柚子餅	マカロ ニツツ ナのだ レッシ ング和 え	カロリー(kcal)	201.3		うまい 菜のご ま油炒 め	洋ナシ きのこと油 揚げの甘辛 炒め		カロリー(kcal)	211.9
12/21				タンパク質(g)	14.7					タンパク質(g)	17.1
(月)				脂質(g)	4.8	12/29				脂質(g)	9.6
				炭水化物(g)	25.7	(火)				炭水化物(g)	15.6
	タラと野菜のあん かけ		小松菜 と焼き 椎茸の おひた し	塩分(g)	2.5		あじ塩焼 大豆の煮物	大根の酒か す煮		塩分(g)	1.5
	キャベ ...	黄桃	いんげ ...	カロリー(kcal)	245.4						

	ツとソーセージのソテー		んの胡麻和え	タンパク質(g)	11.9
12/22				脂質(g)	12.7
(火)				炭水化物(g)	20.4
	他人煮		カリフラワーの甘酢漬	塩分(g)	2.1
	筍の旨煮	ぶどう	チンゲン菜と大豆そぼろ煮	カロリー(kcal)	214.8
				タンパク質(g)	9.1
12/23				脂質(g)	11.1
(水)				炭水化物(g)	19.6
	鶏肉と野菜のトマト煮込み		くわいのサラダ	塩分(g)	1.7
	わかめの当座煮	つぼ漬	マロニーの酢の物	カロリー(kcal)	196.3
				タンパク質(g)	13.3
12/24				脂質(g)	2.8
(木)				炭水化物(g)	29.6
	ホキ生姜しょう油焼き豆と野菜の彩り煮		からし菜胡麻和え	塩分(g)	2.8