

すずかけ2月 ヘルシーメニュー

2021/02/01 ~ 2021/02/28

日付	昼 食				日付	昼 食					
	いんげんの胡麻和え	白桃	茶切り昆布煮	カロリー(kcal)	234.5		人参の甘味噌和え	さくら漬	小松菜煮びたし	カロリー(kcal)	242.3
				タンパク質(g)	9.9					タンパク質(g)	10.7
02/01				脂質(g)	14.4	02/09				脂質(g)	13.3
(月)				炭水化物(g)	18.1	(火)				炭水化物(g)	20.1
	牛肉ときのこのバター醤油風	ゆず白菜		塩分(g)	1.8		彩り野菜のハンバーグ きゅうりとわかめのナムル		じゃが芋のマスタード風味	塩分(g)	2.4
	あわび茸の醤油煮	黄桃	北海道産男爵のジャーマンポテト	カロリー(kcal)	207.4		れんこん梅和え	黄桃	平茸と油揚げの煮物	カロリー(kcal)	217.4
				タンパク質(g)	12.8					タンパク質(g)	19.3
02/02				脂質(g)	7.0	02/10				脂質(g)	6.3
(火)				炭水化物(g)	22.3	(水)				炭水化物(g)	21.6
	骨ごといわしの梅しそ煮 切干大根 中華風	チンゲン菜とあさりの和え物		塩分(g)	2.1		メバル(メヌケ)と野菜のあっさり煮山椒風味		枝豆そぼろ	塩分(g)	2.3
	おくらの和風醤油和え	パイン	マカロニサラダ	カロリー(kcal)	203.9		里芋煮	つぼ漬	ぜんまいのナムル	カロリー(kcal)	221.3
				タンパク質(g)	15.1					タンパク質(g)	8.8
02/03				脂質(g)	7.2	02/11				脂質(g)	12.2
(水)				炭水化物(g)	19.6	(木)				炭水化物(g)	19.7
	ホキの煮物 中華風	五目厚焼玉子		塩分(g)	2.3		さば煮付け キャベツとソーセージのソテー		あさりとほうれん草のごま味噌和え	塩分(g)	2.6
	さつまいもの甘露煮	きゅうりの漬物	うの花サラダ	カロリー(kcal)	203.9		大根と大根葉のしらす和え	蜜おさつ	菜の花と筍の黒ごま和え	カロリー(kcal)	205.6
				タンパク質(g)	7.9					タンパク質(g)	7.7
02/04				脂質(g)	9.9	02/12				脂質(g)	7.4
(木)				炭水化物(g)	21.5	(金)				炭水化物(g)	27.7
	豆腐と白菜のオイスター煮込み	ささめのごま風味		塩分(g)	2.0		オムレツ 彩り舞茸		かんぴょうの煮物 田舎風	塩分(g)	2.4
	キャベツとあさりのにんにく醤油	みかん	チンゲン菜とハムのソテー	カロリー(kcal)	195.2		水くわいの炒め煮	さくら漬	うまい菜甘味噌和え	カロリー(kcal)	206.5
				タンパク質(g)	13.2					タンパク質(g)	10.3
02/05				脂質(g)	8.9	02/13				脂質(g)	9.7
(金)				炭水化物(g)	14.7	(土)				炭水化物(g)	18.8
	鶏肉と根菜の田舎煮	凍り豆腐		塩分(g)	2.0		牛肉とわかめの醤油炒め		キャベツの	塩分(g)	2.8

			含め煮							さっぱりサ ラダ			
		きくらげ菊花	びわ	小松菜シ ラス和え	カロリー(kcal)	215.6			ウィンナー入り玉子 巻	ぶどう	ころころサ ラダ	カロリー(kcal)	214.6
					タンパク質(g)	15.1						タンパク質(g)	16.3
02/06					脂質(g)	10.8	02/15					脂質(g)	8.5
(土)					炭水化物(g)	13.3	(月)					炭水化物(g)	19.2
		北海道産骨ごとさんま塩焼き 白菜とちくわの煮物	くわいの サラダ		塩分(g)	2.0			ホキの茸ソースかけ		ほうれん草 とコーンのパ ター炒め	塩分(g)	1.7
		マカロニナポリタン	洋ナシ	イカとい んげんの 煮浸し	カロリー(kcal)	245.3			麩の梅醤油和え	パイン	春雨ともや しの焼きそ そば風	カロリー(kcal)	218.7
					タンパク質(g)	10.7						タンパク質(g)	11.0
02/08					脂質(g)	14.9	02/16					脂質(g)	12.3
(月)					炭水化物(g)	16.0	(火)					炭水化物(g)	14.6
		豚肉とチンゲン菜のうま煮	白菜のお 浸し		塩分(g)	1.6			豚肉とオクラのさっぱり炒め		春菊の煮物	塩分(g)	1.3
		キャベツとあさりの にんにく醤油	きゅうり の漬物	高野豆腐 の五目煮	カロリー(kcal)	257.5			まるやかザーサイ	みかん	チンゲン菜 炒め煮	カロリー(kcal)	222.5
					タンパク質(g)	16.4						タンパク質(g)	10.0
02/17					脂質(g)	13.7	02/25					脂質(g)	12.8
(水)					炭水化物(g)	7.7	(木)					炭水化物(g)	16.0
		鶏のモンゴル岩塩焼き 野菜ソテー	京揚げ入 りひじき		塩分(g)	2.4			豚汁風煮込み		ツナサラダ	塩分(g)	1.8
		シークワサーもず く	みかん	マカロニ の胡麻ド レッシング 和え	カロリー(kcal)	201.3			イカといんげんの煮 浸し	つぼ漬	平茸と油揚 げの煮物	カロリー(kcal)	203.0
					タンパク質(g)	15.2						タンパク質(g)	18.7
02/18					脂質(g)	8.1	02/26					脂質(g)	6.6
(木)					炭水化物(g)	16.8	(金)					炭水化物(g)	17.6
		赤魚とカリフラワーの洋風煮	小松菜と 焼き椎茸 のおひた し		塩分(g)	1.9			ホキの煮物 中華風		凍り豆腐含 め煮	塩分(g)	2.7
		茎わかめと人参の煮 物	黄桃	畑菜とゆ ばのお浸 し	カロリー(kcal)	245.5			白菜のゆかり和え	パイン	もやしと小 松菜のソテ ー	カロリー(kcal)	232.6
					タンパク質(g)	14.4						タンパク質(g)	13.5
02/19					脂質(g)	16.3	02/27					脂質(g)	12.3

(金)				炭水化物(g)	8.4	(土)				炭水化物(g)	17.5
	さば塩焼 炒り豆腐		セロリ入 りピクル ス	塩分(g)	1.9			骨ごとさばのみぞれ煮 かんぴょうの煮物 田舎風	ヤングコー ンのガーリ ック炒め	塩分(g)	1.8
02/20	彩り野菜の醤油仕立 て	洋ナシ	ひじきの ヘルシー サラダ	カロリー(kcal)	200.7						
				タンパク質(g)	7.0						
				脂質(g)	9.5						
(土)				炭水化物(g)	24.3						
	ふんわり卵 中華あん からし菜のしらす和え		みぞれき のこ	塩分(g)	2.8						
02/22	うまい菜のお浸し	つぼ漬	卵の花	カロリー(kcal)	229.9						
				タンパク質(g)	16.1						
				脂質(g)	11.0						
(月)				炭水化物(g)	16.7						
	シマホッケ塩焼き 筍の旨煮		肉焼売	塩分(g)	2.4						
02/23	おくらの和風醤油和 え	パイン	マロニー の酢の物	カロリー(kcal)	209.9						
				タンパク質(g)	10.8						
				脂質(g)	6.7						
(火)				炭水化物(g)	26.1						
	赤魚の幽庵焼き 野菜のそぼろ和え		なすの旨 煮	塩分(g)	1.7						
02/24	豆腐チャンプルー	ぶどう	マカロニ クリーム	カロリー(kcal)	230.6						
				タンパク質(g)	9.5						
				脂質(g)	11.7						
(水)				炭水化物(g)	20.7						
	鶏肉のくわ焼風煮込み		小松菜シ ラス和え	塩分(g)	1.7						