

すずかけ3月 ヘルシーメニュー

2021/03/01 ~ 2021/03/31

日付	昼 食				日付	昼 食					
	さつまいもレモン	白桃	マロニーの旨煮	カロリー(kcal)	202.7		キャベツとわかめの甘酢和え	つぼ漬	豆腐チャンプルー	カロリー(kcal)	256.2
				タンパク質(g)	5.0					タンパク質(g)	11.6
03/01				脂質(g)	6.4	03/09				脂質(g)	16.1
(月)				炭水化物(g)	31.5	(火)				炭水化物(g)	15.6
	麻婆茄子		ブロッコリーのツナ和え	塩分(g)	2.2		豚肉となすの炒め煮		菜の花と湯葉の煮浸し	塩分(g)	2.5
	卵焼き	ぶどう	豆と根菜の胡麻だれサラダ	カロリー(kcal)	207.0		まるやかザーサイ	パイン	オクラのごま和え	カロリー(kcal)	195.8
				タンパク質(g)	16.4					タンパク質(g)	17.8
03/02				脂質(g)	8.5	03/10				脂質(g)	4.1
(火)				炭水化物(g)	17.3	(水)				炭水化物(g)	24.5
	タラと野菜のあんかけ		チンゲン菜とぶなしめじの炒め煮	塩分(g)	2.3		たらの治部煮		大豆の煮物	塩分(g)	2.5
	かぼちゃ煮	しば漬	もやしと人参のナムル	カロリー(kcal)	221.4		うまい菜甘味噌和え	白桃	玉葱の鶏そぼろ煮	カロリー(kcal)	208.3
				タンパク質(g)	15.1					タンパク質(g)	14.5
03/03				脂質(g)	5.3	03/11				脂質(g)	7.2
(水)				炭水化物(g)	27.8	(木)				炭水化物(g)	20.5
	あじ照り焼き 彩り舞茸		ほうれん草のみぞれ和え	塩分(g)	2.9		さわら塩焼き 大根とベーコンの和風煮		さつまいもレモン	塩分(g)	1.6
				ひなあられ							
	ツナと椎茸の和え物	洋ナシ	茶切り昆布煮	カロリー(kcal)	220.9		彩り舞茸	しば漬	ブロッコリーのカニカマあんかけ	カロリー(kcal)	199.7
				タンパク質(g)	13.9					タンパク質(g)	10.5
03/04				脂質(g)	10.8	03/12				脂質(g)	9.3
(木)				炭水化物(g)	18.2	(金)				炭水化物(g)	19.5
	鶏肉と野菜の吉野煮		枝豆サラダ	塩分(g)	2.2		豚肉と里芋のスープ煮		絹筍の金平	塩分(g)	2.4

		くわいの酢の物	みかん	春菊あ っさり 和え	カロリー(kcal)	260.9			なすの旨煮	黄桃	高野豆腐の 五目煮	カロリー(kcal)	203.0
					タンパク質(g)	10.9						タンパク質(g)	9.2
03/05					脂質(g)	15.2	03/13					脂質(g)	10.7
(金)					炭水化物(g)	19.3	(土)					炭水化物(g)	18.0
		豚肉とゆりねの卵とじ		筍の田 舎煮	塩分(g)	1.7			チキン南蛮 アスパラともやしのごま煮浸 し		春菊のり和 え	塩分(g)	1.9
		あわび茸の醤油煮	さくら 漬	マカロ ニの胡 麻ドレ ッシング 和え	カロリー(kcal)	197.5			カリフラワーの甘酢 漬け	みかん	おぼろひじ き	カロリー(kcal)	252.9
					タンパク質(g)	12.2						タンパク質(g)	14.9
03/06					脂質(g)	7.8	03/15					脂質(g)	11.6
(土)					炭水化物(g)	20.5	(月)					炭水化物(g)	22.5
		いかと厚揚げのきのこソー ス煮		ブロッコ ーとカブ の洋風 和え	塩分(g)	2.4			骨ごとさばの味噌煮 ザーサイと青菜の和え物		かんぴょう の煮物 田 舎風	塩分(g)	2.2
		うの花サラダ	国産福 神漬	マロニ ーの酢 の物	カロリー(kcal)	219.6			凍り豆腐含め煮	パイン	青梗菜と油 揚げの煮び たし	カロリー(kcal)	271.1
					タンパク質(g)	10.1						タンパク質(g)	9.0
03/08					脂質(g)	7.6	03/16					脂質(g)	11.9
(月)					炭水化物(g)	28.0	(火)					炭水化物(g)	31.0
		鶏肉とアスパラの煮物		さつま 揚げと チンゲ ン菜の 煮浸し	塩分(g)	2.5			牛肉甘辛煮		かぼちゃサ ラダ	塩分(g)	1.3
		セロリ入りピクル ス	黄桃	北海道 産男爵 のジャ ーマン ポテト	カロリー(kcal)	202.5			たたきごぼう	ぶどう	春雨ともや しの焼きそ ば風	カロリー(kcal)	288.0
					タンパク質(g)	8.0						タンパク質(g)	12.8
03/17					脂質(g)	10.3	03/25					脂質(g)	15.2
(水)					炭水化物(g)	20.1	(木)					炭水化物(g)	23.7
		豆腐と白菜のオイスター煮 込み		わらび 煮	塩分(g)	1.6			高菜と豚肉の炒め物		菜の花と湯 葉の煮浸し	塩分(g)	1.6
		ねぎたま焼き	ぶどう	焼きビー フン	カロリー(kcal)	203.0			畑菜のからし和え	びわ	卵の花	カロリー(kcal)	199.4
					タンパク質(g)	17.3						タンパク質(g)	14.7

03/18				脂質(g)	5.8	03/26				脂質(g)	4.9
(木)				炭水化物(g)	20.3	(金)				炭水化物(g)	24.0
	カレイの柚子蒸しあん		ささげと干し海老の和え物	塩分(g)	2.0		鮭のねぎ味噌のせくわいのサラダ	人参の土佐煮		塩分(g)	1.8
	蒟蒻と竹輪の味噌田楽	つぼ漬	ほうれん草のごま和え	カロリー(kcal)	225.9		昆布のやわらか煮	白花豆	マカロニサラダ	カロリー(kcal)	225.8
				タンパク質(g)	12.6					タンパク質(g)	13.3
03/19				脂質(g)	11.2	03/27				脂質(g)	8.4
(金)				炭水化物(g)	17.5	(土)				炭水化物(g)	24.1
	にしん有馬煮 たけのこおかか煮		野菜入りがんも	塩分(g)	2.2		えびと大根のけんちん煮	あさりとほうれん草のごま味噌和え		塩分(g)	2.9
	じゃが芋ごま金平	白桃	マカロニナポリタン	カロリー(kcal)	203.2		きのこのマリネ	パイン	ブロッコリーのツナ和え	カロリー(kcal)	217.6
				タンパク質(g)	7.8					タンパク質(g)	9.7
03/20				脂質(g)	8.0	03/29				脂質(g)	11.1
(土)				炭水化物(g)	25.3	(月)				炭水化物(g)	20.6
	ふんわり卵 中華あん かんぴょうと昆布の煮物		からし菜のしらす和え	塩分(g)	2.0		鶏肉のくわ焼風煮込み	ヤングコーンのバター醤油炒め		塩分(g)	1.7
	ウィンナー入り玉子巻	金時豆	水くわいの炒め煮	カロリー(kcal)	209.6		ささめのごま風味	黄桃	豆腐チャンプルー	カロリー(kcal)	248.2
				タンパク質(g)	16.4					タンパク質(g)	13.7
03/22				脂質(g)	4.7	03/30				脂質(g)	13.0
(月)				炭水化物(g)	26.3	(火)				炭水化物(g)	18.8
	ホキの茸ソースかけ		ブロッコリーのお浸し	塩分(g)	2.0		骨ごとさばの生姜煮 かんぴょうの煮物 田舎風	ほうれん草のみぞれ和え		塩分(g)	2.2
	春菊の煮物	みかん	白ごまさつまいも	カロリー(kcal)	212.2		かに風味玉子巻	ぶどう	ひじきのヘルシーサラダ	カロリー(kcal)	200.4
				タンパク質(g)	14.9					タンパク質(g)	15.7
03/23				脂質(g)	7.0	03/31				脂質(g)	8.3
(火)				炭水化物(g)	22.0	(水)				炭水化物(g)	17.8
	蒸し鱈の味噌だれ		玉葱の	塩分(g)	1.6		ホキの煮物 中華風	畑菜とゆば		塩分(g)	2.7

			鶏ては る煮					のお浸し		
		ふんわり五目豆腐 揚	黄桃	ザーサイと切 干大根 のナム ル	カロリー(kcal)	200.5				
					タンパク質(g)	9.4				
03/24					脂質(g)	8.7				
(水)					炭水化物(g)	21.8				
		鶏肉と野菜の和風醤油和え		オクラ のおか か和え	塩分(g)	2.5				