健康食　月間献立表　3　月

		月		火		水		木		金	1	土	2	日
昼食		カロリー	カリウム	カロリー	カリウム	カロリー	カリウム	カロリー	カリウム	カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
												・肉だんごの味噌炒め	326	399	・銀ヒラスの西京焼き	258	492
		蛋白質	リン	蛋白質	リン	蛋白質	リン	蛋白質	リン	蛋白質	リン	・絹ごし揚げ煮	蛋白質	リン	・若竹煮	蛋白質	リン
												・いんげんのごま和え	17.0	167	・小松菜と油揚げの炒め煮	16.2	202
		塩分	水分	塩分	水分	塩分	水分	塩分	水分	塩分	水分	・白菜のおひたし	塩分	水分	・キャベツソテー	塩分	水分
												・茶花豆	2.0	211.1	・野菜コロッケ	1.8	207.6
夕食		カロリー	カリウム	カロリー	カリウム	カロリー	カリウム	カロリー	カリウム	カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
												・さわらの生姜焼き	251	568	・豚肉の中華炒め	280	389
		蛋白質	リン	蛋白質	リン	蛋白質	リン	蛋白質	リン	蛋白質	リン	・じゃがいもの煮つけ	蛋白質	リン	・がんも煮	蛋白質	リン
												・和風スパソテー	17.0	205	・ブロッコリーサラダ	21.5	200
		塩分	水分	塩分	水分	塩分	水分	塩分	水分	塩分	水分	・こんにゃく味噌煮	塩分	水分	・大根のおかか煮	塩分	水分
												・厚焼玉子	1.9	168.6	・野菜春巻き	1.9	183.7
	3	月		4	火		5	水		6	木	7	金		8	土		9	日	
昼食		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
	・鶏のソース照り焼き	335	378	・アジフライ	315	468	・ぶりの生姜煮	291	482	・豚肉のマスタードソテー	258	472	・豆腐の肉みそ炒め	324	425	・たらの磯辺揚げ	309	496	・豚肉の生姜焼き	291	405
	・マカロニソテー	蛋白質	リン	・大根の煮つけ	蛋白質	リン	・たけのこの煮つけ	蛋白質	リン	・ごぼうの炒り煮	蛋白質	リン	・さといもの煮付け	蛋白質	リン	・八宝菜	蛋白質	リン	・蓮根の炒り煮	蛋白質	リン
	・ふきのおかか煮	18.3	145	・炒りごぼう	17.4	206	・ほうれん草のソテー	16.7	159	・白菜のみそ和え	19.2	208	・キャベツサラダ	17.6	186	・春雨サラダ	16.2	156	・マカロニサラダ	19.2	187
	・菜の花の辛子和え	塩分	水分	・小松菜の生姜和え	塩分	水分	・海藻サラダ	塩分	水分	・ブロッコリーソテー	塩分	水分	・もやしの中華炒め	塩分	水分	・青梗菜ソテー	塩分	水分	・オクラの胡麻和え	塩分	水分
	・ミートボール	1.7	187.5	・がんもの煮つけ	2.0	199.8	・野菜春巻き	1.6	182.3	・こんにゃく金平	1.7	231.2	・五目煮豆	1.9	271.5	・八幡巻き	1.6	188.1	・ほうれん草のソテー	1.9	195.6
夕食		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
	・サバのみそ煮	264	646	・豚肉の柚子こしょう炒め	317	490	・照り焼きハンバーグ	308	616	・天ぷら	334	297	・赤魚の照り焼き	248	526	・豚肉のごまだれ	251	478	・アジの七味焼き	254	488
	・ポテトサラダ	蛋白質	リン	・五目茶巾煮	蛋白質	リン	・切干大根煮	蛋白質	リン	・がんもの煮付	蛋白質	リン	・じゃが芋の煮付け	蛋白質	リン	・角揚げ煮	蛋白質	リン	・焼そば	蛋白質	リン
	・ひじき煮	16.9	211	・春雨サラダ	19.6	199	・南瓜の煮付け	16.6	182	・和風スパソテー	16.9	179	・菜の花のおひたし	16.5	195	・大根の金平煮	20.7	192	・山菜の信田煮	16.6	197
	・ほうれん草の錦糸和え	塩分	水分	・オクラのおひたし	塩分	水分	・ささみのごま和え	塩分	水分	・小松菜のわさび和え	塩分	水分	・わかめの酢の物	塩分	水分	・インゲンのおかか和え	塩分	水分	・カリフラワーのコンソメ煮	塩分	水分
	・キャベツ炒め	1.8	207.8	・人参ナムル	2.0	169.6	・絹ごし揚げ煮	1.9	150.7	・厚焼き玉子	1.7	145.3	・竹輪の天ぷら	1.9	207.8	・ベイクドエッグ	1.7	166.0	・バターコロッケ	1.8	193.3
	10	月		11	火		12	水		13	木	14	金		15	土		16	日	
昼食		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
	・ホキの幽庵焼き	243	549	・手羽先風唐揚げ	323	555	・豚肉の香味焼	273	542	・ホキのバジルソース	236	592	・サバの煮付	292	458	・鶏の炙り焼き	327	428	・カレイのバター醤油焼き	288	526
	・じゃが芋の煮物	蛋白質	リン	・さつまいもの煮付	蛋白質	リン	・冬瓜の煮付	蛋白質	リン	・南瓜の煮付	蛋白質	リン	・焼きそば	蛋白質	リン	・枝豆がんもの煮つけ	蛋白質	リン	・茄子の煮付け	蛋白質	リン
	・玉ねぎとツナのおひたし	16.5	199	・菜の花と豆腐のチャンプルー	16.0	237	・ふきのおかか煮	19.6	195	・ささみの梅サラダ	17.8	195	・菜の花の生姜醤油和え	18.3	211	・大根の味噌炒め	18.2	160	・じゃがいものソテー	18.5	227
	・人参ナムル	塩分	水分	・大根の金平	塩分	水分	・いんげんのペペロンチーノ風	塩分	水分	・オクラのおひたし	塩分	水分	・ブロッコリーのゆかり和え	塩分	水分	・コールスローサラダ	塩分	水分	・玉葱サラダ	塩分	水分
	・蒸し餃子	1.9	215.1	・人参サラダ	1.6	190.3	・コーンクリーミーコロッケ	1.8	241.0	・信田巻煮	1.8	224.6	・竹輪の磯辺揚げ	1.7	183.0	・ふき煮	1.6	204.8	・コーンクリーミーコロッケ	1.8	206.2
夕食		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
	・根菜ハンバーグ	304	527	・ぶりのスタミナ焼き	305	566	・カレイの味噌マヨ焼き	255	428	・鶏肉のクリーム煮	309	385	・メンチカツ	350	524	・とうふハンバーグ	315	634	・鶏肉の葱塩焼き	331	342
	・豆腐のカレー炒め	蛋白質	リン	・茄子の煮付け	蛋白質	リン	・若竹煮	蛋白質	リン	・大根の煮つけ	蛋白質	リン	・筑前煮	蛋白質	リン	・キーマカレー煮	蛋白質	リン	・冬瓜の煮付	蛋白質	リン
	・さつま芋のサラダ	17.3	182	・いんげんの味噌和え	16.8	163	・チャプチェ	17.4	229	・れんこん金平	18.0	170	・カリフラワーの和え物	16.4	196	・ごぼうサラダ	16.1	207	・蓮根サラダ	17.8	158
	・青梗菜ソテー	塩分	水分	・キャベツサラダ	塩分	水分	・小松菜の柚子和え	塩分	水分	・キャベツの胡麻和え	塩分	水分	・玉葱のスープ煮	塩分	水分	・マカロニソテー	塩分	水分	・菜の花のみそ和え	塩分	水分
	・エビだんご煮	2.0	213.7	・コーンクリーミーコロッケ	1.7	202.4	・こんにゃく金平	1.9	197.4	・オムレツ	1.8	209.4	・かにたまご	1.8	238.1	・ブロッコリーコンソメ煮	2.0	205.2	・かにたまご	1.8	224.2
	17	月		18	火		19	水		20	木	21	金		22	土		23	日	
昼食		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
	・豚肉のカレー炒め	269	461	・揚げタラの麻婆ソース	282	486	・天ぷら	369	426	・豚肉のバーベキューソース	267	467	・チキン南蛮	325	397	・さわらの生姜焼き	271	508	・鶏ちゃん	341	499
	・ごぼうの甘辛煮	蛋白質	リン	・高野豆腐の含め煮	蛋白質	リン	・がんも煮	蛋白質	リン	・たけのこの煮付	蛋白質	リン	・大根煮	蛋白質	リン	・麻婆豆腐	蛋白質	リン	・たけのこのおかか煮	蛋白質	リン
	・スパソテー	24.1	212	・おくらのおかか和え	16.3	174	・じゃが芋の磯辺和え	16.7	143	・マカロニサラダ	22.4	209	・蓮根の炒り煮	16.9	177	・きんぴらごぼう	17.3	225	・青菜しょうが和え	16.0	173
	・ほうれん草のピーナツ和え	塩分	水分	・カリフラワーの梅和え	塩分	水分	・青梗菜炒め	塩分	水分	・ひじき煮	塩分	水分	・山菜の生姜和え	塩分	水分	・マカロニサラダ	塩分	水分	・南瓜サラダ	塩分	水分
	・五目煮豆	1.7	196.0	・茶花豆	1.7	191.7	・キャベツボール	1.5	207.3	・小松菜のわさび和え	1.7	208.2	・玉ねぎのおかか和え	2.0	227.1	・海老しゅうまい	1.9	187.3	・三色豆	1.8	226.6
夕食		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
	・カレイの梅マヨ焼き	236	643	・鶏肉のおろし煮	317	425	・豚肉の洋風煮込み	253	513	・サバの竜田揚げ	272	406	・ブリの照り焼き	268	644	・肉だんごの味噌炒め	311	575	・ホキの香草焼き	252	520
	・肉じゃが	蛋白質	リン	・角あげの煮物	蛋白質	リン	・ごぼうの炒り煮	蛋白質	リン	・中華野菜炒め	蛋白質	リン	・かぼちゃの煮付	蛋白質	リン	・切干大根煮	蛋白質	リン	・クリームスパゲティ	蛋白質	リン
	・大根サラダ	16.7	202	・人参サラダ	17.0	165	・白菜のみそ和え	21.2	220	・カリフラワーケチャップ煮	16.2	167	・コールスローサラダ	18.1	172	・ささみのごま和え	16.7	174	・ごぼうの煮つけ	17.0	216
	・小松菜の辛し和え	塩分	水分	・ブロッコリーの炒め物	塩分	水分	・山菜の信田煮	塩分	水分	・こんにゃくの甘辛煮	塩分	水分	・オクラのしそ和え	塩分	水分	・白菜のおひたし	塩分	水分	・青菜のにびたし	塩分	水分
	・にんじんソテー	1.8	235.6	・ハムたまご	1.8	216.3	・キャベツ焼き	1.9	255.3	・竹輪煮	1.9	214.7	・昆布豆	1.8	174.9	・茶花豆	2.0	211.5	・竹輪の磯辺揚げ	2.0	192.1
	24	月		25	火		26	水		27	木	28	金		29	土		30	日	
昼食		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
	・白身魚フライ	337	533	・鶏の照り焼き	325	388	・豚肉のすき煮	287	573	・サバのつけ焼き	278	551	・赤魚の揚げ煮	279	485	・鶏肉の磯辺焼き	286	463	・たらの生姜あんかけ	227	489
	・大根のみそ煮	蛋白質	リン	・がんもの煮付	蛋白質	リン	・ジャーマンポテト	蛋白質	リン	・白菜の中華煮込み	蛋白質	リン	・冬瓜煮	蛋白質	リン	・れんこんサラダ	蛋白質	リン	・和風スパソテー	蛋白質	リン
	・ほうれん草サラダ	16.0	172	・カリフラワーの梅サラダ	18.7	177	・ブロッコリーソテー	22.4	239	・さつま芋甘煮	16.0	203	・マカロニサラダ	16.4	189	・茄子のそぼろ煮	16.9	160	・ささみの梅和え	16.2	216
	・さつま芋の磯辺和え	塩分	水分	・キャベツと竹輪の和え物	塩分	水分	・海藻サラダ	塩分	水分	・人参サラダ	塩分	水分	・キャベツの味噌炒め	塩分	水分	・小松菜の生姜和え	塩分	水分	・ほうれん草のからし和え	塩分	水分
	・八幡巻き	1.8	191.7	・おくらの胡麻和え	1.8	181.3	・カレーコロッケ	1.6	257.9	・絹揚げ煮	1.8	189.4	・いんげんの生姜醤油和え	1.8	219.5	・キャベツ焼き	1.9	211.7	・おさつコロッケ	1.7	191.5
夕食		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
	・豚肉のクリーム煮	251	449	・ホキのきのこソース	252	626	・カレイのタルタル焼き	253	474	・鶏肉のムニエル	346	409	・豚肉の香草焼き	316	615	・サワラのカレーマヨ焼き	262	651	・豚肉の洋風煮込み	249	489
	・たけのこの煮つけ	蛋白質	リン	・切干大根のサラダ	蛋白質	リン	・ミートスパゲティー	蛋白質	リン	・じゃが芋のスープ煮	蛋白質	リン	・南瓜の煮付	蛋白質	リン	・大根の信田煮	蛋白質	リン	・炒り豆腐	蛋白質	リン
	・いんげんの生姜醤油和え	20.9	212	・菜の花の生姜和え	17.8	213	・菜の花と豆腐のチャンプルー	20.1	207	・れんこん金平	16.5	144	・春雨サラダ	22.0	222	・ふきのみそ和え	17.0	218	・さつま芋の磯和え	19.1	198
	・ブロッコリーサラダ	塩分	水分	・にんじんマリネ	塩分	水分	・オニオンサラダ	塩分	水分	・もやしのごま酢和え	塩分	水分	・枝豆の塩昆布和え	塩分	水分	・青梗菜のおかか和え	塩分	水分	・人参サラダ	塩分	水分
	・もやしの中華あえ	2.0	234.2	・昆布豆	1.6	139.0	・キャベツボール	1.8	207.8	・餃子	2.0	208.5	・野菜春巻き	1.7	186.3	・ブロッコリーピーナツ和え	1.7	194.4	・青菜の煮びたし	1.7	204.6
	31	月			火															
昼食		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム														
	・鶏肉の治部煮風	348	448																	
	・枝豆がんもの煮つけ	蛋白質	リン		蛋白質	リン														
	・五目ひじき煮	18.8	165																	
	・カリフラワーサラダ	塩分	水分		塩分	水分														
	・茶花豆	1.7	161.7																	
夕食		カロリー	カリウム		カロリー	カリウム														
	・鮭フライ	310	429																	
	・塩焼そば	蛋白質	リン		蛋白質	リン														
	・じゃが芋の青のり炒め	16.1	152																	
	・いんげんの胡麻和え	塩分	水分		塩分	水分														
	・キャベツボール	1.7	183.1																	

献立は都合により変更になる場合があります。
表示栄養価はおかずのみです。
ごはん、味噌汁の栄養価は含まれておりません。
（味噌汁平均　22kcal、たんぱく質1.8g、塩分1.0g）

NCC
日本ケータリング株式会社
医療食センター