

健康食

月間献立表

09 月

	1	月	2	火	3	水	4	木	5	金	6	土	7	日
昼食	・ぶりのスタミナ焼き	296 519	・豚肉の柚子こしょう炒め	304 504	・照り焼きハンバーグ	307 629	・鮭フライ	268 408	・赤魚の照り焼き	250 531	・豚肉のクリーム煮	255 451	・アジの七味焼き	258 496
	・八宝菜	蛋白質 リン	・五目中着煮	蛋白質 リン	・切干大根煮	蛋白質 リン	・ミートスパゲティ	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
	・いんげんの味噌和え	16.6 148	・春雨サラダ	19.0 193	・南瓜の煮付け	16.8 186	・ブロッコリーコンソメ煮	16.4 175	・菜の花のおひたし	16.8 199	・玉葱のスープ煮	22.3 227	・山菜の信田煮	16.3 195
	・キャベツサラダ	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	・小松菜の生姜和え	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
	・コーンクリームコロッケ	1.6 203.0	・人参ナムル	2.0 173.8	・絹ごし揚げ煮	1.8 144.5	・キャベツボール	1.8 188.2	・竹輪の天ぷら	2.0 209.7	・オムレツ	1.9 179.0	・コーンコロッケ	1.5 199.3
夕食	・手羽先風唐揚げ	284 474	・サワラの煮付	260 512	・サバの生姜煮	284 447	・豚肉のマスタードソテー	253 494	・豆腐の肉みそ炒め	313 443	・揚げタラの麻婆ソース	296 518	・鶏ちゃん	348 437
	・マカロニソテー	蛋白質 リン	・焼きそば	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	・南瓜の煮付	蛋白質 リン	・蓮根の炒り煮	蛋白質 リン
	・ふきのおかか煮	16.0 222	・小松菜のわさび和え	16.8 192	・ほうれん草のソテー	16.1 202	・白菜のみそ和え	18.7 191	・キャベツサラダ	17.1 187	・ささみの梅サラダ	16.2 157	・マカロニサラダ	16.3 165
	・菜の花の辛子和え	塩分 水分	・ブロッコリーのゆかり和え	塩分 水分	・海藻サラダ	塩分 水分	・カリフラワーケチャップ煮	塩分 水分	・もやしの中華炒め	塩分 水分	・小松菜のおひたし	塩分 水分	・オクラの胡麻和え	塩分 水分
	・オニオンサラダ	1.6 182.8	・竹輪の磯辺揚げ	1.8 182.9	・野菜春巻き	1.7 174.5	・こんにやく金平	1.8 237.4	・五目煮豆	1.8 268.7	・信田巻煮	1.8 206.0	・ほうれん草のソテー	1.9 205.8
8	月	9	火	10	水	11	木	12	金	13	土	14	日	
昼食	・根菜ハンバーグ	289 497	・サバのみそ煮	262 646	・カレイの菜種焼き	251 438	・鶏肉の磯辺焼き	343 307	・チキン南蛮	340 479	・ホキのカレーマヨ焼き	310 504	・鶏肉の葱塩焼き	334 345
	・豆腐のカレー炒め	蛋白質 リン	・かぼちゃの煮付	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	・枝豆がんもの煮付	蛋白質 リン	・冬瓜の煮付	蛋白質 リン
	・さつま芋のサラダ	16.1 173	・コールスローサラダ	17.7 219	・チャブチエ	17.6 228	・れんこん金平	16.4 145	・カリフラワーの和え物	16.6 167	・ふきのみそ和え	17.2 182	・蓮根サラダ	17.7 160
	・青梗菜ソテー	塩分 水分	・炒りごぼう	塩分 水分	・小松菜の柚子和え	塩分 水分	・春雨サラダ	塩分 水分	・さつま芋の青のり炒め	塩分 水分	・ブロッコリーピーナツソテー	塩分 水分	・菜の花のみそ和え	塩分 水分
	・エビだんご煮	2.0 200.3	・ブロッコリーソテー	1.7 211.8	・こんにやく金平	1.5 202.9	・オムレツ	1.9 180.9	・餃子	1.5 191.3	・おさつコロッケ	1.6 155.5	・かにたまご	1.9 216.7
夕食	・ホキの幽庵焼き	253 519	・豚肉の香味焼	267 518	・鶏肉の山椒焼	299 349	・天ぷら	343 357	・カレイの梅焼き	254 603	・鶏肉のクリーム煮	287 437	・タラのバター醤油焼き	264 514
	・じゃが芋の煮物	蛋白質 リン	・冬瓜の煮付	蛋白質 リン	・角あげの煮物	蛋白質 リン	・がんも煮	蛋白質 リン	・キーマカレー煮	蛋白質 リン	・大根煮	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	17.4 175	・ふきのおかか煮	19.2 186	・キャベツの胡麻和え	18.2 174	・じゃが芋の磯辺和え	16.6 136	・人参サラダ	18.2 212	・蓮根の炒り煮	17.6 174	・じゃがいものソテー	16.6 230
	・人参ナムル	塩分 水分	・いんげんのベロンチーノ風	塩分 水分	・玉ねぎサラダ	塩分 水分	・青梗菜炒め	塩分 水分	・ほうれん草ソテー	塩分 水分	・山菜の生姜和え	塩分 水分	・玉葱サラダ	塩分 水分
	・五目煮豆	1.8 208.2	・コーンクリームコロッケ	1.6 228.8	・和風オムレツ	1.6 181.5	・キャベツボール	1.5 169.3	・八幡巻き	1.8 207.1	・玉ねぎのおかか和え	1.6 220.4	・コーンクリームコロッケ	1.8 197.6
15	月	16	火	17	水	18	木	19	金	20	土	21	日	
昼食	・赤魚の揚げ煮	266 608	・鶏肉のおろし煮	324 551	・豚肉のマスタードソテー	308 397	・海老フライ	340 409	・ブリの照り焼き	274 612	・肉だんごの味噌炒め	315 544	・タラの香草焼き	259 476
	・肉じゃが	蛋白質 リン	・さつまいもの煮付	蛋白質 リン	・塩焼そば	蛋白質 リン	・高野豆腐の含め煮	蛋白質 リン	・ポテトサラダ	蛋白質 リン	・たけのこの煮つけ	蛋白質 リン	・クリームスパゲティ	蛋白質 リン
	・大根サラダ	16.4 188	・菜の花と豆腐のチャンプルー	17.0 188	・白菜のみそ和え	20.6 197	・ごぼうサラダ	16.0 213	・ひじき煮	16.6 158	・切干大根煮	16.4 174	・ごぼうの煮つけ	16.1 230
	・小松菜の辛し和え	塩分 水分	・人参の金平	塩分 水分	・山菜の信田煮	塩分 水分	・マカロニソテー	塩分 水分	・ほうれん草の錦糸和え	塩分 水分	・白菜のおひたし	塩分 水分	・玉ねぎサラダ	塩分 水分
	・にんじんソテー	1.9 234.8	・ブロッコリーの炒め物	1.6 220.3	・キャベツ焼き	2.0 218.1	・大根の金平煮	2.0 200.5	・キャベツ炒め	1.8 186.4	・茶花豆	2.0 220.0	・竹輪の磯辺揚げ	2.0 172.8
夕食	・豚肉のカレー炒め	265 478	・とうふハンバーグ	256 555	・アジフライ	290 372	・豚肉のパーベキューソース	264 475	・鶏の柚子胡椒焼き	319 410	・サバのみそ煮	309 441	・豚肉の山椒焼き	303 610
	・ごぼうの甘辛煮	蛋白質 リン	・八宝菜	蛋白質 リン	・大根の煮つけ	蛋白質 リン	・たけのこの煮付	蛋白質 リン	・がんもの煮付	蛋白質 リン	・麻婆豆腐	蛋白質 リン	・里芋の煮付	蛋白質 リン
	・スパソテー	21.7 209	・玉ねぎのおかか和え	16.0 191	・れんこん金平	17.4 165	・菜の花のおかか和え	21.9 217	・カリフラワーの梅サラダ	18.8 181	・きんぴらごぼう	18.1 227	・青菜しょうが和え	20.1 212
	・ほうれん草のおひたし	塩分 水分	・カリフラワーの梅和え	塩分 水分	・小松菜の生姜和え	塩分 水分	・いんげんの胡麻和え	塩分 水分	・キャベツと竹輪の和え物	塩分 水分	・マカロニサラダ	塩分 水分	・南瓜サラダ	塩分 水分
	・蒸し餃子	1.6 197.0	・茶花豆	2.0 215.4	・キャベツボール	2.0 198.7	・おさつコロッケ	1.5 215.2	・おくら胡麻和え	1.9 181.6	・海老しゅうまい	1.9 195.6	・三色豆	1.8 219.4
22	月	23	火	24	水	25	木	26	金	27	土	28	日	
昼食	・豚肉のごまだれ	273 483	・ホキのきのこソース	250 650	・天ぷら	326 309	・鶏肉のムニエル	327 453	・豚肉の香草焼き	304 503	・サバの竜田揚げ	299 404	・豚肉の中華炒め	260 466
	・じゃがいもの煮付	蛋白質 リン	・切干大根のサラダ	蛋白質 リン	・和風スパソテー	蛋白質 リン	・じゃが芋のスープ煮	蛋白質 リン	・大根の煮付	蛋白質 リン	・中華野菜炒め	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	21.8 203	・青梗菜のおかか和え	16.5 196	・煮奴	16.6 200	・オクラのしそ和え	16.0 147	・春雨サラダ	22.1 214	・カリフラワーケチャップ煮	16.5 164	・さつま芋の磯辺和え	19.9 204
	・ブロッコリーサラダ	塩分 水分	・にんじんマリネ	塩分 水分	・小松菜のわさび和え	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	・こんにやくの甘辛煮	塩分 水分	・人参サラダ	塩分 水分
	・もやし中華あえ	1.8 233.0	・昆布豆	1.6 144.8	・厚焼き玉子	1.6 166.2	・餃子	1.9 199.9	・野菜春巻き	1.8 184.7	・はんぺん煮	1.7 215.4	・菜の花の煮びたし	1.8 203.5
夕食	・白身魚フライ	328 513	・鶏の炙り焼き	305 399	・ホイコーロー	256 459	・さわらの香味焼き	252 644	・たらの磯辺揚げ	303 454	・豚肉のすき煮	250 506	・銀ヒラシの西京焼き	250 441
	・大根のみそ煮	蛋白質 リン	・がんもの煮つけ	蛋白質 リン	・茄子の煮付け	蛋白質 リン	・白菜の中華煮込み	蛋白質 リン	・ジャーマンポテト	蛋白質 リン	・れんこんサラダ	蛋白質 リン	・若竹煮	蛋白質 リン
	・菜の花と豆腐のチャンプルー	16.8 177	・キャベツ炒め煮	18.6 171	・ブロッコリーソテー	20.2 187	・切干大根煮	17.5 220	・マカロニサラダ	16.2 156	・茄子のそぼろ煮	22.2 229	・小松菜と油揚げの炒め煮	16.0 212
	・さつま芋の磯辺和え	塩分 水分	・ほうれん草サラダ	塩分 水分	・海藻サラダ	塩分 水分	・キャベツサラダ	塩分 水分	・いんげんの生姜醤油和え	塩分 水分	・しろ菜のおかか和え	塩分 水分	・キャベツソテー	塩分 水分
	・花形オムレツ	1.8 187.0	・ふき煮	1.7 187.0	・カレーコロッケ	1.9 209.4	・絹揚げ煮	1.8 159.7	・花型オムレツ	1.5 187.2	・キャベツ焼き	1.8 237.9	・えびしゅうまい	2.0 197.5
29	月	30	火		水		木		金		土		日	
昼食	・カレイの千草焼き	256 541	・とんかつ	342 325										
	・ごぼうの炒り煮	蛋白質 リン	・たけのこの炒り煮	蛋白質 リン										
	・カリフラワーサラダ	17.4 201	・スパソテー	16.1 202										
	・玉葱のおかか和え	塩分 水分	・小松菜ナムル	塩分 水分										
	・餃子	1.6 229.8	・かにたまご	1.7 210.8										
夕食	・鶏肉の治部煮風	344 515	・サバの照り焼き	266 470										
	・さつまいもの煮つけ	蛋白質 リン	・大根の生姜煮	蛋白質 リン										
	・五目ひじき煮	16.0 166	・れんこんサラダ	17.9 224										
	・マカロニサラダ	塩分 水分	・白菜おかか和え	塩分 水分										
	・茶花豆	1.5 153.2	・菜の花のソテー	1.7 199.3										
	月		火											
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
		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		蛋白質 リン		蛋白質 リン
		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分
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
		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		蛋白質 リン		蛋白質 リン
		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分

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)