健康食　月間献立表　10　月

		月			火		1	水		2	木		3	金		4	土		5	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
							・豚肉のマヨネーズ炒め	270	461	・銀ヒラスの梅焼き	267	504	・白身魚の磯辺揚げ	289	465	・豚肉の甘辛煮	250	483	・タラの磯辺焼き	251	454
		蛋白質	リン		蛋白質	リン	・大根のゆず煮	蛋白質	リン	・高野豆腐の含め煮	蛋白質	リン	・南瓜サラダ	蛋白質	リン	・たけのこ金平	蛋白質	リン	・がんもの煮つけ	蛋白質	リン
							・キャベツの胡麻酢和え	20.5	178	・ごぼうサラダ	17.6	226	・もやしの酢の物	16.0	175	・カリフラワーサラダ	20.8	197	・青梗菜のからし和え	17.5	225
		塩分	水分		塩分	水分	・にんじんサラダ	塩分	水分	・ブロッコリーコンソメ煮	塩分	水分	・オクラのおかか和え	塩分	水分	・人参の土佐煮	塩分	水分	・白菜サラダ	塩分	水分
							・エビだんご煮	1.8	231.2	・餃子	1.7	169.6	・オムレツ	1.7	198.4	・キャベツ焼き	1.8	224.8	・コーンピースオムレツ	1.8	185.3
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
							・ホキの塩レモン焼き	270	523	・煮込みハンバーグ	257	641	・豚肉のバーベキューソース	256	405	・白身魚天ぷら	349	491	・豚肉のごまだれ和え	299	423
		蛋白質	リン		蛋白質	リン	・じゃが芋ソテー	蛋白質	リン	・切干大根煮	蛋白質	リン	・八宝菜	蛋白質	リン	・さつま芋の甘煮	蛋白質	リン	・蓮根の炒り煮	蛋白質	リン
							・菜の花の菜種和え	16.3	203	・ささみといんげんのごま和え	18.5	226	・春雨サラダ	18.9	173	・ごぼうサラダ	17.0	153	・ビーフンソテー	21.4	201
		塩分	水分		塩分	水分	・わかめの味噌あえ	塩分	水分	・ほうれん草のおひたし	塩分	水分	・小松菜のおひたし	塩分	水分	・山菜の和え物	塩分	水分	・ブロッコリーソテー	塩分	水分
							・三色豆	1.9	168.2	・煮奴	1.9	204.7	・ふきのみそ和え	1.7	208.6	・ミートボール	1.7	190.2	・かぼちゃしゅうまい	2.0	195.1

	6	月		7	火		8	水		9	木		10	金		11	土		12	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
	・ガリバタチキン	322	470	・天ぷら	343	532	・サバのつけ焼き	264	456	・豚肉のすき煮	306	381	・鶏のソース照り焼き	313	383	・あじの香草焼き	282	593	・肉団子のみそ煮	291	357
	・五目茶巾煮	蛋白質	リン	・じゃがいもの含め煮	蛋白質	リン	・厚揚げのみそ炒め	蛋白質	リン	・ビーフンソテー	蛋白質	リン	・若竹煮	蛋白質	リン	・じゃがいもの煮つけ	蛋白質	リン	・たけのこの煮物	蛋白質	リン
	・春雨の酢の物	16.2	156	・きんぴらごぼう	16.2	197	・白菜の酢の物	17.1	219	・オニオンサラダ	18.3	182	・大根の炒り煮	16.1	174	・チャプチェ	16.6	214	・菜の花のソテー	16.1	156
	・カリフラワーのおかか煮	塩分	水分	・オクラのゆず和え	塩分	水分	・ほうれん草サラダ	塩分	水分	・わかめの酢の物	塩分	水分	・小松菜の生姜和え	塩分	水分	・キャベツサラダ	塩分	水分	・ブロッコリーの和え物	塩分	水分
	・人参ナムル	1.9	171.7	・厚焼玉子	1.9	174.2	・ブロッコリーの中華煮	1.7	202.3	・おさつコロッケ	1.7	195.6	・うぐいす豆	1.7	196.0	・もやし炒め	1.7	210.5	・タラモサラダ	1.9	192.8
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
	・ブリの照り焼き	311	641	・ホイコーロー	253	445	・揚げ鶏のおろしあん	310	354	・タラの玉子あん	254	509	・銀ヒラスのムニエル	251	552	・鶏肉の甘辛煮	307	423	・カレイのホイル焼風	315	591
	・ポテトサラダ	蛋白質	リン	・かぼちゃの煮付け	蛋白質	リン	・がんもの含め煮	蛋白質	リン	・蓮根サラダ	蛋白質	リン	・ごぼうの炒り煮	蛋白質	リン	・大根の煮付け	蛋白質	リン	・しんじょう煮	蛋白質	リン
	・菜の花と豆腐のチャンプルー	18.6	184	・もやしの中華炒め	19.8	168	・春雨の酢の物	16.6	206	・竹輪といんげんのみそ和え	16.2	218	・マカロニサラダ	16.0	200	・小松菜サラダ	17.5	180	・じゃが芋の金平	16.1	209
	・切干大根の炒り煮	塩分	水分	・オニオンサラダ	塩分	水分	・こんにゃくのおかか煮	塩分	水分	・ふきの山椒炒め	塩分	水分	・ブロッコリーのみそ和え	塩分	水分	・炒り豆腐	塩分	水分	・青梗菜のソテー	塩分	水分
	・昆布豆	1.8	161.6	・はんぺん煮	1.9	190.5	・オムレツ	1.9	164.1	・海老しゅうまい	1.9	186.6	・こんにゃく金平	1.8	204.7	・餃子	1.8	206.1	・かきあげ	1.9	203.2

	13	月		14	火		15	水		16	木		17	金		18	土		19	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
	・ブリの味噌焼き	277	567	・ポークチャップ	255	475	・チキン南蛮	324	489	・ホキのバジルソース	257	481	・カレイのタルタル焼き	257	463	・鶏肉のチリソース	278	388	ホッケの香草焼き	277	485
	・五目ひじき煮	蛋白質	リン	・大根の煮付	蛋白質	リン	・ごぼうの含め煮	蛋白質	リン	・塩焼そば	蛋白質	リン	・和風スパソテー	蛋白質	リン	・ごぼうの炒り煮	蛋白質	リン	・角ふの煮付	蛋白質	リン
	・厚揚げの煮物	16.7	161	・高野豆腐の含め煮	20.8	217	・菜の花のわさび和え	18.0	175	・人参サラダ	16.3	169	・甘酢れんこん	16.5	201	・高野豆腐の煮つけ	17.2	195	・じゃがいもサラダ	17.3	182
	・青梗菜のお浸し	塩分	水分	・玉ねぎサラダ	塩分	水分	・いんげんソテー	塩分	水分	・キャベツと竹輪の和え物	塩分	水分	・ほうれん草の辛子和え	塩分	水分	・ブロッコリーの胡麻和え	塩分	水分	・カリフラワーの中華煮	塩分	水分
	・白菜サラダ	1.8	177.3	・小松菜の辛子和え	2.0	215.5	・キャベツボール	1.8	222.0	・白菜のおかか和え	1.9	204.2	・オクラのおかか和え	1.9	195.7	・大根菜の煮びたし	1.7	192.1	・餃子	1.8	185.0
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
	・揚げ豚の甘辛煮	312	445	・赤魚の生姜煮	253	452	・銀ヒラスのきのこソース	259	568	・とんかつ	336	327	・鶏の炭火焼き	299	369	・サバの塩焼き	251	514	・鶏肉のゆずこしょう焼	290	333
	・さつまいもの煮付	蛋白質	リン	・たけのこの金平煮	蛋白質	リン	・肉じゃが	蛋白質	リン	・カリフラワーサラダ	蛋白質	リン	・大根の煮付	蛋白質	リン	・麻婆豆腐	蛋白質	リン	・いかだんご煮	蛋白質	リン
	・ブロッコリーサラダ	16.0	219	・マカロニソテー	17.5	228	・春雨サラダ	16.0	203	・ナムル	17.4	230	・たけのこの中華炒め	17.6	162	・玉葱のサラダ	16.1	209	・キャベツの炒め煮	16.9	152
	・キャベツのスープ煮	塩分	水分	・ほうれん草の和え物	塩分	水分	・オクラのお浸し	塩分	水分	・八幡巻き	塩分	水分	・菜の花のコンソメ煮	塩分	水分	・青梗菜のおひたし	塩分	水分	・おくらの生姜醤油和え	塩分	水分
	・かにたまご	2.0	197.2	・野菜春巻き	2.0	195.9	・こんにゃく金平	1.7	173.4	・白花豆	1.7	168.5	・がんもの煮付	1.8	213.1	・なます	2.0	212.6	・茶花豆	2.0	184.9

	20	月		21	火		22	水		23	木		24	金		25	土		26	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
	・酢豚	340	508	・さばの山椒焼き	272	548	・ホキのごま味噌焼き	251	498	・照りマヨチキン	291	444	・豚肉と厚揚げの味噌炒め	252	417	・白身魚フライ	319	446	・豚肉の生姜やき	258	477
	・スパソテー	蛋白質	リン	・蓮根の炒り煮	蛋白質	リン	・マカロニケチャップ	蛋白質	リン	・ごぼうの炒り煮	蛋白質	リン	・大根のおかか煮	蛋白質	リン	・五目ひじき煮	蛋白質	リン	・ごぼうの含め煮	蛋白質	リン
	・ささみといんげんの和え物	16.3	210	・切干大根のサラダ	16.5	205	・山菜とオクラの和え物	16.2	200	・山菜の信田煮	16.3	157	・マカロニソテー	19.4	202	・ブロッコリーソテー	16.1	164	・にんじんサラダ	21.1	199
	・オクラのおひたし	塩分	水分	・小松菜と錦糸卵の和え物	塩分	水分	・キャベツのスープ煮	塩分	水分	・青梗菜の生姜醤油和え	塩分	水分	・菜の花のおひたし	塩分	水分	・春雨サラダ	塩分	水分	・白菜のおかか和え	塩分	水分
	・ねぎオムレツ	2.0	131.2	・ブロッコリーソテー	1.7	169.7	・玉ねぎのおかか和え	2.0	188.6	・人参サラダ	1.8	198.7	・茶花豆	1.7	179.5	・八幡巻き	1.9	129.9	・ハムたまご	1.8	215.1
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
	・とうふハンバーグ	272	554	・とりの天ぷら	318	411	・豚肉の香味炒め	251	464	・焼きあじのマリネ	252	593	・天ぷら	312	410	・豚肉の塩炒め	298	399	・タラのクリーム煮	258	542
	・筍のオイスター炒め	蛋白質	リン	・ビーフンソテー	蛋白質	リン	・大根の煮つけ	蛋白質	リン	・じゃが芋のスープ煮	蛋白質	リン	・冬瓜の味噌煮	蛋白質	リン	・枝豆がんもの煮付け	蛋白質	リン	・はんぺん煮	蛋白質	リン
	・カリフラワーの梅和え	16.0	209	・高野豆腐の含め煮	16.3	190	・ささみといんげんの和え物	21.9	174	・里芋のサラダ	16.2	230	・ひじきの甘酢和え	16.4	203	・ふきのおかか煮	23.3	197	・玉ねぎのおひたし	16.1	227
	・菜の花の和えもの	塩分	水分	・じゃがいものケチャップ煮	塩分	水分	・ほうれん草のおひたし	塩分	水分	・わかめの味噌和え	塩分	水分	・小松菜の辛子和え	塩分	水分	・キャベツのピーナツ和え	塩分	水分	・海藻サラダ	塩分	水分
	・コーンクリーミーコロッケ	2.0	197.8	・和風オムレツ	1.9	164.5	・五目煮豆	1.9	232.3	・もやしのゆかり和え	1.7	232.9	・厚焼玉子	1.9	227.2	・竹輪の天ぷら	1.9	192.3	・南瓜コロッケ	1.8	209.0

	27	月		28	火		29	水		30	木		31	金			土			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
	・赤魚のつけ焼き	290	553	・メンチカツ	327	481	・豚肉のスタミナ炒め	262	392	・ブリの七味焼き	295	622	・鮭フライ	283	524						
	・厚揚げのみそ炒め	蛋白質	リン	・筑前煮	蛋白質	リン	・ピリ辛れんこん	蛋白質	リン	・じゃが芋の煮付け	蛋白質	リン	・がんも煮	蛋白質	リン		蛋白質	リン		蛋白質	リン
	・ポテトサラダ	16.0	194	・ブロッコリーサラダ	16.1	159	・高野豆腐の煮付	23.8	230	・マカロニソテー	16.5	156	・じゃが芋の磯辺和え	17.1	164						
	・カリフラワーおかか和え	塩分	水分	・いんげんのペペロンチーノ風	塩分	水分	・ふきの味噌あえ	塩分	水分	・南瓜サラダ	塩分	水分	・青梗菜炒め	塩分	水分		塩分	水分		塩分	水分
	・コーンクリーミーコロッケ	1.8	200.3	・キャベツボール	2.0	213.7	・厚焼卵	1.9	195.6	・わかめの酢の物	1.8	178.8	・キャベツボール	1.7	219.1						
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
	・鶏のタルタル焼き	330	448	・アジの西京焼き	256	540	・サバの竜田揚げ	348	452	・鶏肉のムニエル	333	458	・豆腐の肉みそ炒め	302	487						
	・冬瓜の煮つけ	蛋白質	リン	・大根の煮物	蛋白質	リン	・塩焼そば	蛋白質	リン	・さつまいもの煮付	蛋白質	リン	・さといもの煮付け	蛋白質	リン		蛋白質	リン		蛋白質	リン
	・蓮根サラダ	17.1	178	・さつまいもサラダ	16.2	177	・厚揚げの煮つけ	16.5	180	・中華春雨	17.2	156	・キャベツサラダ	17.6	227						
	・チャプチェ	塩分	水分	・五目煮豆	塩分	水分	・青梗菜カレーソテー	塩分	水分	・ふきのおかか煮	塩分	水分	・もやしの中華炒め	塩分	水分		塩分	水分		塩分	水分
	・小松菜の昆布和え	1.7	213.9	・ほうれん草の生姜醤油和え	1.8	191.3	・人参サラダ	1.7	194.7	・餃子	1.7	156.4	・昆布豆	2.0	255.7						

		月			火	
昼食		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
		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
		蛋白質	リン		蛋白質	リン
		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　22㎉、たんぱく質1.8g、塩分

日本ケータリング株式会社
医療食センター