# 健康食　月間献立表　11　月

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 1 | 土 | 2 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | | | | | | ・豚肉の柚子こしょう炒め<br>・ごぼうの煮付け<br>・こんにゃく金平<br>・白菜のツナ和え<br>・コーンクリーミーコロッケ | 263 426<br>蛋白質 リン<br>19.4 192<br>塩分 水分<br>1.7 211.2 | ・あじの蒲焼き<br>・さつまいもの煮付<br>・小松菜ともやしのナムル<br>・ブロッコリーサラダ<br>・小玉半平煮 | 251 527<br>蛋白質 リン<br>16.3 221<br>塩分 水分<br>1.7 198.9 |
| 夕食 | | | | | | ・白身魚フライ<br>・大根の炒り煮<br>・山菜の信田煮<br>・海藻サラダ<br>・えびしゅうまい | 323 439<br>蛋白質 リン<br>16.2 159<br>塩分 水分<br>1.8 188.1 | ・豚肉の南蛮甘酢炒め<br>・ビーフンソテー<br>・がんもどき煮<br>・カリフラワーの梅和え<br>・いんげんのペペロンチーノ風 | 265 394<br>蛋白質 リン<br>20.6 189<br>塩分 水分<br>1.7 181.3 |

| | 3 月 | 4 火 | 5 水 | 6 木 | 7 金 | 8 土 | 9 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ・手羽先風唐揚げ<br>・麻婆豆腐<br>・マカロニサラダ<br>・わかめの酢の物<br>・小松菜の胡麻和え | 345 357<br>蛋白質 リン<br>16.8 199<br>塩分 水分<br>1.7 220.1 | ・サバの香草焼き<br>・ポトフ<br>・ごぼうサラダ<br>・白菜のお浸し<br>・こんにゃくのおかか炒め煮 | 259 544<br>蛋白質 リン<br>16.1 212<br>塩分 水分<br>1.9 203.8 | ・ブリの山椒照り焼き<br>・切干大根煮<br>・しろ菜のお浸し<br>・ブロッコリーの中華煮<br>・餃子 | 256 649<br>蛋白質 リン<br>17.1 163<br>塩分 水分<br>1.7 161.2 | ・味噌カツ<br>・冬瓜の煮物<br>・焼そば<br>・いんげんの生姜醤油和え<br>・青梗菜のごま和え | 328 452<br>蛋白質 リン<br>16.0 166<br>塩分 水分<br>2.0 218.4 | ・鶏肉のチリソース<br>・ゴボウの炒め煮<br>・おくらの胡麻和え<br>・わかめの味噌和え<br>・竹輪の磯辺揚げ | 329 420<br>蛋白質 リン<br>16.0 159<br>塩分 水分<br>2.0 187.8 | ・赤魚の香味焼き<br>・さつまいもの煮付<br>・絹ごしあげ煮<br>・小松菜の辛し和え<br>・山菜の信田煮 | 260 476<br>蛋白質 リン<br>16.3 207<br>塩分 水分<br>1.9 187.6 | ・鶏肉の幽庵焼き<br>・じゃが芋の煮付<br>・フキのおかか和え<br>・キャベツの胡麻酢和え<br>・オーシャンスティックフライ | 313 438<br>蛋白質 リン<br>16.0 148<br>塩分 水分<br>1.8 211.3 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 夕食 | ・ブリのみそ焼き<br>・レンコンの炒り煮<br>・南瓜サラダ<br>・おくらのお浸し<br>：ちくわの磯辺揚げ | 296 519<br>蛋白質 リン<br>16.8 147<br>塩分 水分<br>1.8 177.8 | ・揚げ豚の甘酢たれ<br>・大根煮<br>・コールスローサラダ<br>・カリフラワーソテー<br>・花形オムレツ | 308 488<br>蛋白質 リン<br>16.5 202<br>塩分 水分<br>1.8 210.6 | ・肉団子のケチャップ煮<br>・筑前煮<br>・マカロニソテー<br>・菜の花のみそ和え<br>・キャベツボール | 301 364<br>蛋白質 リン<br>18.1 129<br>塩分 水分<br>1.8 187.6 | ・銀ヒラスのカレーマヨ焼き<br>・八宝菜<br>・きんぴらごぼう<br>・オクラのお浸し<br>・海藻サラダ | 251 558<br>蛋白質 リン<br>16.2 208<br>塩分 水分<br>1.9 205.6 | ・海老フライ<br>・たけのこの炒り煮<br>・ほうれん草の胡麻和え<br>・ブロッコリーサラダ<br>・かぼちゃしゅうまい | 315 418<br>蛋白質 リン<br>16.3 187<br>塩分 水分<br>1.9 221.3 | ・豚肉と厚揚げの味噌炒め<br>・南瓜の煮付<br>・インゲンのみそ和え<br>・もやしのゆかり和え<br>・おさつコロッケ | 281 569<br>蛋白質 リン<br>18.3 187<br>塩分 水分<br>1.8 210.2 | ・さわらのつけ焼き<br>・豆腐はんぺん煮<br>・大根の煮つけ<br>・しろ菜のおひたし<br>・三色豆 | 276 591<br>蛋白質 リン<br>16.2 209<br>塩分 水分<br>1.7 180.8 |

| | 10 月 | 11 火 | 12 水 | 13 木 | 14 金 | 15 土 | 16 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ・カレイの味噌マヨ焼<br>・冬瓜の煮付<br>・ブロッコリーサラダ<br>・菜の花のお浸し<br>・餃子 | 250 511<br>蛋白質 リン<br>17.0 206<br>塩分 水分<br>1.9 198.0 | ・チキン南蛮<br>・根菜サラダ<br>・ほうれん草の生姜醤油和え<br>・もやしのナムル<br>・キャベツボール | 327 387<br>蛋白質 リン<br>17.2 139<br>塩分 水分<br>2.0 204.7 | ・豚肉のカレー炒め<br>・がんも煮<br>・さつま芋煮<br>・春雨の酢の物<br>・昆布豆 | 317 460<br>蛋白質 リン<br>24.6 220<br>塩分 水分<br>1.8 161.6 | ・アジのムニエル<br>・切干大根煮<br>・ふきのみそ和え<br>・オクラの梅和え<br>・玉葱のおかか煮 | 280 625<br>蛋白質 リン<br>16.3 212<br>塩分 水分<br>1.9 161.7 | ・天ぷら<br>・ビーフンソテー<br>・インゲンと竹輪の和え物<br>・お袋巾着<br>・厚焼玉子 | 313 347<br>蛋白質 リン<br>16.0 175<br>塩分 水分<br>1.9 145.8 | ・鶏肉の麻婆ソース<br>・蓮根の金平<br>・炒り豆腐<br>・キャベツサラダ<br>・ブロッコリーのお浸し | 309 353<br>蛋白質 リン<br>16.4 167<br>塩分 水分<br>1.7 204.3 | ・銀ヒラスの胡麻焼き<br>・塩焼そば<br>・たけのこの炒り煮<br>・ほうれん草のおひたし<br>・千草焼 | 251 433<br>蛋白質 リン<br>16.8 203<br>塩分 水分<br>1.7 192.6 |
| 夕食 | ・根菜ハンバーグ<br>・ビーフンソテー<br>・オクラのおひたし<br>・大根のきんぴら<br>・五目煮豆 | 251 459<br>蛋白質 リン<br>16.0 120<br>塩分 水分<br>1.8 182.3 | ・ホキの千草焼き<br>・ジャーマンポテト<br>・キャベツのゆかり和え<br>・ふきのみそ和え<br>・海藻サラダ | 256 609<br>蛋白質 リン<br>16.2 206<br>塩分 水分<br>1.9 234.6 | ・アジフライ<br>・ひじき煮<br>・高野豆腐の含め煮<br>・しろ菜のおかか和え<br>・人参の金平 | 279 427<br>蛋白質 リン<br>16.1 210<br>塩分 水分<br>1.9 163.6 | ・豚肉のごまだれあえ<br>・たけのこの煮付<br>・カリフラワーの中華煮<br>・小松菜のソテー<br>・コーンクリーミーコロッケ | 264 411<br>蛋白質 リン<br>20.7 198<br>塩分 水分<br>1.7 210.5 | ・鶏肉の炙り焼き<br>・ひじきの炒り煮<br>・ふきのおかか煮<br>・さつま芋煮<br>・しゅうまい | 336 487<br>蛋白質 リン<br>16.3 155<br>塩分 水分<br>1.8 160.8 | ・サバの照り焼き<br>・肉じゃが<br>・マカロニサラダ<br>・わかめの味噌和え<br>・大根の山椒炒め | 318 613<br>蛋白質 リン<br>16.8 215<br>塩分 水分<br>1.9 181.8 | ・ハニーチキン<br>・大根の炊き合わせ<br>・青梗菜ソテー<br>・人参マリネ<br>・八幡巻き | 277 487<br>蛋白質 リン<br>16.1 157<br>塩分 水分<br>1.7 191.2 |

| | 17 月 | 18 火 | 19 水 | 20 木 | 21 金 | 22 土 | 23 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ・肉だんごの味噌炒め<br>・ごぼうの炒り煮<br>・大根のゆかり和え<br>・いんげんのソテー<br>・しろ菜のお浸し | 263 543<br>蛋白質 リン<br>16.0 149<br>塩分 水分<br>2.0 250.9 | ・サワラの生姜煮<br>・冬瓜の煮付け<br>・ブロッコリーソテー<br>・オニオンサラダ<br>・竹輪の天ぷら | 250 547<br>蛋白質 リン<br>17.4 217<br>塩分 水分<br>1.7 204.7 | ・サバの竜田揚げ<br>・じゃが芋サラダ<br>・ふきのピリ辛煮<br>・中華もやし<br>・海老しゅーまい | 346 501<br>蛋白質 リン<br>16.1 178<br>塩分 水分<br>1.8 201.2 | ・豚肉の香味焼<br>・角麸の煮付け<br>・ほうれん草サラダ<br>・カリフラワーソテー<br>・キャベツの煮びたし | 264 451<br>蛋白質 リン<br>21.9 194<br>塩分 水分<br>1.8 222.3 | ・ハンバーグ<br>・高野豆腐のたまごとじ<br>・オニオンサラダ<br>・インゲンのごま炒め<br>・人参のソテー | 258 484<br>蛋白質 リン<br>16.2 200<br>塩分 水分<br>1.8 196.6 | ・鮭フライ<br>・がんもの煮つけ<br>・菜の花の菜種和え<br>・山菜の煮びたし<br>・こんにゃく煮 | 281 361<br>蛋白質 リン<br>16.0 191<br>塩分 水分<br>2.0 182.5 | ・豚肉の生姜やき<br>・さつま芋の煮物<br>・切干大根のサラダ<br>・ふきのおかか煮<br>・しゅうまい | 315 633<br>蛋白質 リン<br>21.0 202<br>塩分 水分<br>2.0 161.2 |
| 夕食 | ・揚げタラの中華あん<br>・じゃがいもの煮つけ<br>・たらこスパゲティ<br>・こんにゃく味噌煮<br>・餃子 | 318 492<br>蛋白質 リン<br>16.3 152<br>塩分 水分<br>1.7 197.4 | ・鶏ちゃん<br>・マカロニサラダ<br>・小松菜のソテー<br>・大根の甘酢和え<br>・昆布豆 | 340 434<br>蛋白質 リン<br>17.5 179<br>塩分 水分<br>1.9 193.3 | ・豚肉の洋風炒め<br>・高野豆腐の煮つけ<br>・焼そば<br>・人参サラダ<br>・青梗菜の胡麻和え | 284 452<br>蛋白質 リン<br>21.0 205<br>塩分 水分<br>1.7 211.9 | ・白身魚の磯辺揚げ<br>・冬瓜の煮付<br>・おくらのおかか和え<br>・菜の花の生姜醤油和え<br>・オムレツ | 250 488<br>蛋白質 リン<br>16.8 187<br>塩分 水分<br>1.8 212.1 | ・ホキのカレー醤油焼き<br>・クリームパスタ<br>・れんこんの炒り煮<br>・もやしの酢の物<br>・八幡巻き | 252 487<br>蛋白質 リン<br>16.6 189<br>塩分 水分<br>2.0 179.5 | ・照りマヨチキン<br>・蓮根サラダ<br>・煮奴<br>・中華春雨<br>・餃子 | 335 270<br>蛋白質 リン<br>17.7 157<br>塩分 水分<br>1.8 172.3 | ・かれいの西京焼き<br>・絹ごし揚げ煮<br>・ピリ辛ごぼう炒め<br>・小松菜の辛し和え<br>・三色豆 | 276 419<br>蛋白質 リン<br>18.1 229<br>塩分 水分<br>1.8 176.4 |

| | 24 月 | 25 火 | 26 水 | 27 木 | 28 金 | 29 土 | 30 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 昼食 | ・赤魚の七味焼き<br>・ミートスパゲティー<br>・菜の花の山葵和え<br>・じゃが芋の磯辺和え<br>・オムレツ | 250 540<br>蛋白質 リン<br>17.6 214<br>塩分 水分<br>1.9 195.9 | ・豚肉の塩だれ炒め<br>・大根のゆず煮<br>・マカロニサラダ<br>・三色豆<br>・竹輪のみそ和え | 294 376<br>蛋白質 リン<br>20.8 189<br>塩分 水分<br>1.7 160.5 | ・鶏肉の甘辛だれ<br>・がんもの煮付け<br>・わかめの味噌和え<br>・コールスローサラダ<br>・かにたまご | 344 293<br>蛋白質 リン<br>19.9 185<br>塩分 水分<br>1.7 181.7 | ・白身魚天ぷら<br>・巾着煮<br>・玉葱のサラダ<br>・小松菜の和え物<br>・和風オムレツ | 268 377<br>蛋白質 リン<br>16.2 167<br>塩分 水分<br>1.7 193.4 | ・カレイの香味焼き<br>・春雨サラダ<br>・厚揚げ煮<br>・菜の花辛子和え<br>・南瓜コロッケ | 278 436<br>蛋白質 リン<br>17.3 227<br>塩分 水分<br>1.8 177.6 | ・豚肉のバーベキューソース<br>・絹ごし揚げ煮<br>・いんげんのごま和え<br>・白菜のおひたし<br>・大根きんぴら | 268 454<br>蛋白質 リン<br>22.0 217<br>塩分 水分<br>1.7 217.2 | ・ホキのバジルソース<br>・冬瓜の煮つけ<br>・小松菜と油揚げの炒め煮<br>・キャベツソテー<br>・コーンクリーミーコロッケ | 283 457<br>蛋白質 リン<br>16.1 197<br>塩分 水分<br>1.7 214.4 |
| 夕食 | ・ホイコーロー<br>・たけのこサラダ<br>・ブロッコリーソテー<br>・もやしのゆかり和え<br>・コーンクリーミーコロッケ | 275 439<br>蛋白質 リン<br>21.0 196<br>塩分 水分<br>1.7 220.1 | ・天ぷら<br>・いか団子煮<br>・炒りごぼう<br>・青梗菜のおひたし<br>・厚焼玉子 | 312 412<br>蛋白質 リン<br>16.8 185<br>塩分 水分<br>2.0 169.4 | ・サバの塩焼き<br>・茄子の煮付け<br>・チャプチェ<br>・おくらの胡麻和え<br>・五目煮豆 | 285 464<br>蛋白質 リン<br>18.2 191<br>塩分 水分<br>1.9 163.3 | ・鶏の梅焼き<br>・じゃがいもサラダ<br>・スパソテー<br>・白菜の柚子和え<br>・かぼちゃしゅうまい | 347 488<br>蛋白質 リン<br>16.6 161<br>塩分 水分<br>1.9 197.5 | ・メンチカツ<br>・麻婆豆腐<br>・切り干し大根のサラダ<br>・青梗菜のお浸し<br>・キャベツボール | 348 604<br>蛋白質 リン<br>17.0 171<br>塩分 水分<br>1.9 210.6 | ・豆腐ハンバーグ<br>・たけのこの味噌和え<br>・三角はんぺん煮<br>・ブロッコリーの中華煮<br>・茶花豆 | 275 453<br>蛋白質 リン<br>16.0 199<br>塩分 水分<br>1.9 179.6 | ・豚肉の中華炒め<br>・がんも煮<br>・オニオンサラダ<br>・大根のおかか煮<br>・餃子 | 269 377<br>蛋白質 リン<br>22.0 190<br>塩分 水分<br>1.9 182.0 |

| | 月 | 火 |
|---|---|---|
| 昼食 | | |
| 夕食 | | |

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

日本ケータリング株式会社
医療食センター