

健康食 月間献立表

02 月

		月	火	水	木	金	土	1	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
								・豚肉の南蛮甘酢炒め	262 397
	蛋白質 リン		蛋白質 リン		蛋白質 リン		蛋白質 リン	・ビーフンソテー	蛋白質 リン
								・がんもどき煮	20.7 189
	塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分	・カリフラワーの梅和え	塩分 水分
								・いんげんのペペロンチーノ風	1.7 182.1
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
								・あじの蒲焼き	253 516
	蛋白質 リン		蛋白質 リン		蛋白質 リン		蛋白質 リン	・さつまいもの煮付	蛋白質 リン
								・小松菜ともやしのナムル	16.2 220
	塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分		塩分 水分	・ブロッコリーサラダ	塩分 水分
								・小玉半平煮	1.7 198.8
2	月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 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
	・ブリのみぞ焼き	298 508	・揚げ豚の甘酢たれ	316 494	・肉団子のケチャップ煮	299 375	・銀ヒラスのカレーマヨ焼き	254 555	・海老フライ
	蛋白質 リン		蛋白質 リン		蛋白質 リン		蛋白質 リン	313 429	・豚肉と厚揚げの照り煮
	・レンコンの炒り煮		・大根煮	蛋白質 リン	・筑前煮	蛋白質 リン	・たけのこの炒り煮	蛋白質 リン	・さわらのつけ焼き
	16.7 146		16.5 202		18.2 130		16.1 208	16.4 188	・豆腐はんぺん煮
	塩分 水分		・マカロニソテー		・きんぴらごぼう		・インゲンのみそ和え	18.0 185	・大根の煮つけ
夕食	・おくらのお浸し		・菜の花のみぞ和え	塩分 水分	・オクラのお浸し	塩分 水分	・ブロッコリーサラダ	塩分 水分	・もやしのゆかり和え
	：ちくわの磯辺揚げ	1.8 177.7	・花形オムレツ	1.8 210.6	・海藻サラダ	1.8 187.7	・かぼちゃしゅうまい	1.9 221.4	・しろ菜のおひたし
	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	1.8 211.3	・三色豆
	・チキン南蛮	345 349	・ブリの山椒照り焼き	271 572	・サバの香草焼き	260 635	・味噌カツ	326 463	・赤魚の香味焼き
	・麻婆豆腐	蛋白質 リン	・ポトフ	蛋白質 リン	・切干大根煮	蛋白質 リン	・冬瓜の煮物	332 432	・鶏肉の幽庵焼き
	16.6 189		16.6 176		17.6 215		・焼そば	16.1 167	・さつまいもの煮付
昼食	・マカロニサラダ	塩分 水分	・ごぼうサラダ	塩分 水分	・フロッコリーの中華煮	塩分 水分	・いんげんの生姜醤油和え	塩分 水分	・絹ごしあげ煮
	・わかめの酢の物		・白菜のお浸し		・餃子	1.7 160.6	・青梗菜のごま和え	2.0 218.5	・小松菜の辛し和え
	1.7 219.7		・こんにゃくのおかか炒め煮	2.0 209.9	・青梗菜のごま和え	2.0 218.5	・竹輪の磯辺揚げ	2.0 187.1	・山菜の信田煮
	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	1.9 187.6	・オーシャンスティックフライ
	・根菜ハンバーグ	254 462	・ホキの千草焼き	258 598	・アジフライ	278 433	・鶏肉の炙り焼き	336 469	・ハニーチキン
	蛋白質 リン		・ジャーマンポテト	蛋白質 リン	・ひじき煮	蛋白質 リン	・ひじきの炒り煮	314 627	278 481
夕食	・オクラのおひたし	16.1 120	・キヤベツのゆかり和え	16.1 205	・高野豆腐の含め煮	16.1 210	・カリフラワーの中華煮	20.8 199	・大根の炊き合わせ
	・大根のきんぴら	塩分 水分	・ふきのみぞ和え	塩分 水分	・しろ菜のおかか和え	塩分 水分	・菜の花煮びたし	16.6 169	・青梗菜ソテー
	・五目煮豆	1.8 183.1	・海藻サラダ	1.9 234.5	・人参の金平	1.9 163.6	・さつま芋煮	17.2 220	・人参マリネ
	カロリー カリウム		カロリー カリウム		・人參の金平	1.9 210.6	・しゅうまい	1.9 184.0	・八幡巻き
	・カレイの味噌マヨ焼	252 500	・チキンカツ	277 349	・豚肉のカレー炒め	317 460	・天ぷら	313 344	・ハニーチキン
	蛋白質 リン		・根菜サラダ	蛋白質 リン	・がんも煮	蛋白質 リン	・鶏肉の麻婆ソース	251 433	278 481
昼食	・ブロッコリーサラダ	16.9 205	・ほうれん草の生姜醤油和え	16.0 127	・さつま芋煮	24.6 220	・アヒージョ	314 627	・大根の炊き合わせ
	・菜の花のお浸し	塩分 水分	・もやしのナムル	塩分 水分	・春雨の酢の物	塩分 水分	・高野豆腐のたまご	16.1 176	・青梗菜ソテー
	・餃子	1.9 197.9	・昆布豆	2.0 209.5	・玉葱のおかか煮	1.8 161.6	・お袋巾着	17.0 171	・人参マリネ
	カロリー カリウム		カロリー カリウム		・ねぎオムレツ	1.9 160.9	・厚焼玉子	1.9 145.9	・八幡巻き
	・揚げタラの中華あん	320 481	・鶏ちゃん	337 437	・豚肉の洋風炒め	286 451	・ホキのカレー醤油焼き	250 498	・かれいの西京焼き
	蛋白質 リン		・マカロニサラダ	蛋白質 リン	・高野豆腐の煮つけ	蛋白質 リン	・クリームパスタ	347 267	278 430
夕食	・たらこスパゲティ	16.2 151	・小松菜のソテー	17.6 179	・焼そば	20.7 196	・おくらのおかか和え	262 422	・蓮根の金平
	・こんにゃく味噌煮	塩分 水分	・大根の甘酢和え	塩分 水分	・人参サラダ	塩分 水分	・れんこんの炒り煮	336 469	蛋白質 リン
	・餃子	1.7 197.3	・昆布豆	1.9 194.1	・青梗菜の胡麻和え	1.7 211.9	・もやしの酢の物	314 627	・炒り豆腐
	カロリー カリウム		カロリー カリウム		・白身魚の胡麻和え	1.8 188.4	・ねぎオムレツ	1.8 176.7	・山菜の煮びたし
	・肉だんごの味噌炒め	264 549	・サバの梅煮	266 443	・豚肉の香味焼	286 464	・ホキのカレー醤油焼き	282 632	・厚焼玉子
	蛋白質 リン		・冬瓜の煮付け	蛋白質 リン	・角麩の煮付け	蛋白質 リン	・天ぷら	282 632	・千草焼
昼食	・いんげんのソテー	16.2 151	・マカロニソテー	16.7 206	・ふきのピリ辛煮	16.1 174	・アヒージョ	311 358	カロリー カリウム
	・しろ菜のお浸し	2.0 251.4	・オニオンサラダ	塩分 水分	・中華もやし	塩分 水分	・鶏肉の麻婆ソース	313 344	カロリー カリウム
	カロリー カリウム		カロリー カリウム		・煮奴	1.8 219.7	・蓮根の金平	251 433	・塩焼そば
	・ホイコーロー	276 433	・いか団子煮	蛋白質 リン	・春雨の天ぷら	1.8 198.5	・オニオンサラダ	251 433	蛋白質 リン
	蛋白質 リン		・炒りごぼう	16.7 184	・煮奴	1.8 219.7	・山菜の煮びたし	251 433	・炒り豆腐
	・ブロッコリーソテー	21.0 196	・青梗菜のおひたし	塩分 水分	・竹輪の天ぷら	1.8 198.5	・人参のソテー	2.0 182.6	・山菜の煮びたし
夕食	・もやしのゆかり和え	塩分 水分	・厚焼玉子	2.0 169.3	・サバの塩焼き	276 463	・ホキの梅焼き	349 477	・かれいの西京焼き
	・コーンクリーミーコロッケ	1.7 220.1	カロリー カリウム		・茄子の煮付け	蛋白質 リン	・メンチカツ	347 267	278 430
	カロリー カリウム		カロリー カリウム		・チャプチエ	蛋白質 リン	・麻婆豆腐	278 436	・さつまいもの煮付
	・赤魚の七味焼き	259 540	・大根のゆず煮	蛋白質 リン	・おくらの胡麻和え	塩分 水分	・三角はんぺん煮	278 436	蛋白質 リン
	蛋白質 リン		・ミートスパゲティー	17.6 214	・かにたまご	1.7 181.4	・青梗菜の柚子和え	17.1 172	・山菜の煮びたし
	・菜の花の山葵和え	塩分 水分	・マカロニサラダ	20.9 189	・かにたまご	1.7 181.4	・和風オムレツ	1.7 194.2	・大根きんぴら
昼食	・じゃが芋の磯辺揚げ	1.9 195.9	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
	・天ぷら	314 401	・いか団子煮	蛋白質 リン	・白身魚の磯辺揚げ	261 587	・ホキのカレー醤油焼き	250 498	・かれいの西京焼き
	蛋白質 リン		・炒りごぼう	16.7 184	・クリームパスタ	蛋白質 リン	・クリームパスタ	349 477	278 430
	・炒りごぼう	16.7 184	・青梗菜のおひたし	塩分 水分	・おくらの胡麻和え	蛋白質 リン	・天ぷら	314 627	・蓮根の金平
	塩分 水分		・厚焼玉子	2.0 169.3	・人参サラダ	蛋白質 リン	・天ぷら	314 627	蛋白質 リン
夕食	カロリー カリウム								