

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 ・ビーフンソテー ・がんもどき煮 ・カリフラワーの梅和え ・いんげんのバベロンチーノ風	カロリー	カリウム
																				262	397
	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	
																				20.7	189
	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	・あじの蒲焼き ・さつまいもの煮付 ・小松菜ともやしのナムル ・ブロッコリーサラダ ・小玉半平煮	カロリー	カリウム
																				253	516
	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	
																				16.2	220
	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	
	2	月		3	火		4	水		5	木		6	金		7	土		8	日	
昼食	・ブリのみそ焼き ・レンコンの炒り煮 ・南瓜サラダ ・おくらのお浸し ：ちくわの磯辺揚げ	カロリー	カリウム	・揚げ豚の甘酢たれ ・大根煮 ・コールスローサラダ ・カリフラワーソテー ・花形オムレツ	カロリー	カリウム	・肉団子のケチャップ煮 ・筑前煮 ・マカロニソテー ・菜の花のみそ和え ・キャベツボール	カロリー	カリウム	・銀ヒラスのカレーマヨ焼き ・八宝菜 ・きんぴらごぼう ・オクラのお浸し ・海藻サラダ	カロリー	カリウム	・海老フライ ・たけのこの炒り煮 ・ほうれん草の胡麻和え ・ブロッコリーサラダ ・かぼちゃしゅうまい	カロリー	カリウム	・豚肉と厚揚げの照り煮 ・南瓜の煮付 ・インゲンのみそ和え ・もやしのゆかり和え ・おさつコロツケ	カロリー	カリウム	・さわらのつけ焼き ・豆腐はんぺん煮 ・大根の煮つけ ・しろ菜のおひたし ・三色豆	カロリー	カリウム
		298	508		316	494		299	375		254	555		313	429		277	561		278	580
		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
		16.7	146		16.5	202		18.2	130		16.1	208		16.4	188		18.0	185		16.1	208
		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	・チキン南蛮 ・麻婆豆腐 ・マカロニサラダ ・わかめの酢の物 ・小松菜の胡麻和え	カロリー	カリウム	・ブリの山椒照り焼き ・ポトフ ・ごぼうサラダ ・白菜のお浸し ・こんにゃくのおかか炒め煮	カロリー	カリウム	・サバの香草焼き ・切干大根煮 ・しろ菜のお浸し ・ブロッコリーの中華煮 ・餃子	カロリー	カリウム	・味噌カツ ・冬瓜の煮物 ・焼そば ・いんげんの生姜醤油和え ・青梗菜のごま和え	カロリー	カリウム	・鶏肉のチリソース ・ゴボウの炒め煮 ・おくらの胡麻和え ・わかめの味噌和え ・竹輪の磯辺揚げ	カロリー	カリウム	・赤魚の香味焼き ・さつまいもの煮付 ・絹ごしあげ煮 ・小松菜の辛し和え ・山菜の信田煮	カロリー	カリウム	・鶏肉の幽庵焼き ・じゃが芋の煮付 ・フキのおかか和え ・キャベツの胡麻酢和え ・オーシャンスティックフライ	カロリー	カリウム
		345	349		271	572		260	635		326	463		332	432		260	476		313	442
		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
		16.6	189		16.6	176		17.6	215		16.1	167		16.6	171		16.3	207		16.1	148
		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
	9	月		10	火		11	水		12	木		13	金		14	土		15	日	
昼食	・根菜ハンバーグ ・ビーフンソテー ・オクラのおひたし ・大根のきんぴら ・五目煮豆	カロリー	カリウム	・ホキの千草焼き ・ジャーマンポテト ・キャベツのゆかり和え ・ふきのみそ和え ・海藻サラダ	カロリー	カリウム	・アジフライ ・ひじき煮 ・高野豆腐の含め煮 ・しろ菜のおかか和え ・人参の金平	カロリー	カリウム	・豚肉のごまだれあえ ・たけのこの煮付 ・カリフラワーの中華煮 ・小松菜のソテー ・コーンクリーミーコロツケ	カロリー	カリウム	・鶏肉の炙り焼き ・ひじきの炒り煮 ・菜の花煮びたし ・さつま芋煮 ・しゅうまい	カロリー	カリウム	・サバの照り焼き ・肉じゃが ・マカロニサラダ ・わかめの味噌和え ・大根の山椒炒め	カロリー	カリウム	・ハニーチキン ・大根の炊き合わせ ・青梗菜ソテー ・人参マリネ ・八幡巻き	カロリー	カリウム
		254	462		258	598		278	433		262	422		336	469		314	627		278	481
		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
		16.1	120		16.1	205		16.1	210		20.8	199		16.6	169		17.2	220		16.1	157
		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	・カレイの味噌マヨ焼 ・冬瓜の煮付 ・ブロッコリーサラダ ・菜の花のお浸し ・餃子	カロリー	カリウム	・チキンカツ ・根菜サラダ ・ほうれん草の生姜醤油和え ・もやしのナムル ・キャベツボール	カロリー	カリウム	・豚肉のカレー炒め ・がんも煮 ・さつま芋煮 ・春雨の酢の物 ・昆布豆	カロリー	カリウム	・アジのムニエル ・切干大根煮 ・ふきのみそ和え ・オクラの梅和え ・玉葱のおかか煮	カロリー	カリウム	・天ぷら ・ビーフンソテー ・インゲンと竹輪の和え物 ・お袋巾着 ・厚焼玉子	カロリー	カリウム	・鶏肉の麻婆ソース ・蓮根の金平 ・炒り豆腐 ・キャベツサラダ ・ブロッコリーのお浸し	カロリー	カリウム	・銀ヒラスの胡麻焼き ・塩焼そば ・たけのこの炒り煮 ・ほうれん草のおひたし ・千草焼	カロリー	カリウム
		252	500		277	349		317	460		282	632		311	358		313	344		251	433
		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
		16.9	205		16.0	127		24.6	220		16.3	212		16.1	176		17.0	171		16.8	203
		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
	16	月		17	火		18	水		19	木		20	金		21	土		22	日	
昼食	・揚げタラの中華あん ・じゃがいもの煮つけ ・たらこスパゲティ ・こんにゃく味噌煮 ・餃子	カロリー	カリウム	・鶏ちゃん ・マカロニサラダ ・小松菜のソテー ・大根の甘酢和え ・昆布豆	カロリー	カリウム	・豚肉の洋風炒め ・高野豆腐の煮つけ ・焼そば ・人参サラダ ・青梗菜の胡麻和え	カロリー	カリウム	・白身魚の磯辺揚げ ・冬瓜の味噌煮 ・おくらのおかか和え ・菜の花の生姜醤油和え ・ねぎオムレツ	カロリー	カリウム	・ホキのカレー醤油焼き ・クリームパスタ ・れんこんの炒り煮 ・もやしの酢の物 ・八幡巻き	カロリー	カリウム	・照りマヨチキン ・蓮根サラダ ・煮奴 ・中華春雨 ・餃子	カロリー	カリウム	・かれいの西京焼き ・絹ごし揚げ煮 ・ピリ辛ごぼう炒め ・小松菜の辛し和え ・三色豆	カロリー	カリウム
		320	481		337	437		286	451		261	587		250	498		347	267		274	430
		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
		16.2	151		17.6	179		20.7	196		17.3	193		16.7	190		17.6	157		18.2	230
		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	・肉だんごの味噌炒め ・ごぼうの炒り煮 ・大根のゆかり和え ・いんげんのソテー ・しろ菜のお浸し	カロリー	カリウム	・サバの梅煮 ・冬瓜の煮付け ・ブロッコリーソテー ・オニオンサラダ ・竹輪の天ぷら	カロリー	カリウム	・白身魚フライ ・じゃが芋サラダ ・ふきのピリ辛煮 ・中華もやし ・煮奴	カロリー	カリウム	・豚肉の香味焼 ・角麩の煮付け ・ほうれん草サラダ ・カリフラワーソテー ・キャベツの煮びたし	カロリー	カリウム	・ハンバーグ ・高野豆腐のたまごじ ・オニオンサラダ ・インゲンのごま炒め ・人参のソテー	カロリー	カリウム	・鮭フライ ・がんもの煮つけ ・菜の花の菜種和え ・山菜の煮びたし ・こんにゃく煮	カロリー	カリウム	・豚肉の生姜やき ・さつま芋の煮物 ・切干大根のサラダ ・ふきのおかか煮 ・しゅうまい	カロリー	カリウム
		264	549		266	443		286	464		273	451		260	491		279	372		316	623
		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
		16.2	151		16.7	206		16.1	174		21.9	194		16.2	200		16.1	192		20.9	202
		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
	23	月		24	火		25	水		26	木		27	金		28	土			日	
昼食	・ホイコーロー ・たけのこサラダ ・ブロッコリーソテー ・もやしのゆかり和え ・コーンクリーミーコロツケ	カロリー	カリウム	・天ぷら ・いか団子煮 ・炒りごぼう ・青梗菜のおひたし ・厚焼玉子	カロリー	カリウム	・サバの塩焼き ・茄子の煮付け ・チャブチェ ・おくらの胡麻和え ・五目煮豆	カロリー	カリウム	・鶏の梅焼き ・じゃがいもサラダ ・スパソテー ・白菜の柚子和え ・かぼちゃしゅうまい	カロリー	カリウム	・メンチカツ ・麻婆豆腐 ・切り干し大根のサラダ ・青梗菜のお浸し ・キャベツボール	カロリー	カリウム	・豆腐ハンバーグ ・たけのこの味噌和え ・三角はんぺん煮 ・ブロッコリーの中華煮 ・茶花豆	カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
		276	433		314	401		276	463		349	477		348	612		273	464			
		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
		21.0	196		16.7	184		18.1	182		16.5	160		17.1	172		16.1	200			
		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	・赤魚の七味焼き ・ミートスパゲティ ・菜の花の山葵和え ・じゃが芋の磯辺和え ・オムレツ	カロリー	カリウム	・豚肉の塩だれ炒め ・大根のゆず煮 ・マカロニサラダ ・三色豆 ・竹輪のみそ和え	カロリー	カリウム	・鶏肉の甘辛だれ ・がんもの煮付け ・わかめの味噌和え ・コールスローサラダ ・かにたまご	カロリー	カリウム	・白身魚天ぷら ・巾着煮 ・玉葱のサラダ ・小松菜の和え物 ・和風オムレツ	カロリー	カリウム	・カレイの香味焼き ・春雨サラダ ・厚揚げ煮 ・菜の花辛子和え ・南瓜コロツケ	カロリー	カリウム	・豚肉のバーベキューソース ・絹ごし揚げ煮 ・いんげんのごま和え ・白菜のおひたし ・大根きんぴら	カロリー	カリウム		カロリー	カリウム
		259	540		294	380		343	273		265	376		278	436		270	461			
		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
		17.6	214		20.9	189		19.0	176		16.2	167		17.3	227		22.0	217			
		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
		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	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		
	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										
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			
	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													

NCC

日本ケ-タリング株式会社

医療食センター