

健康食 月間予定献立表

03 月

	月	火	水	木	金	土	日						
昼食	カロリー 炭水化物 262 30.7 蛋白質 脂質 19.1 7.9 塩分 1.8	カロリー 炭水化物 262 30.7 蛋白質 脂質 19.1 7.9 塩分 1.8	カロリー 炭水化物 262 30.7 蛋白質 脂質 19.1 7.9 塩分 1.8	カロリー 炭水化物 262 30.7 蛋白質 脂質 19.1 7.9 塩分 1.8	カロリー 炭水化物 262 30.7 蛋白質 脂質 19.1 7.9 塩分 1.8	カロリー 炭水化物 262 30.7 蛋白質 脂質 19.1 7.9 塩分 1.8	カロリー 炭水化物 262 30.7 蛋白質 脂質 19.1 7.9 塩分 1.8	カロリー 炭水化物 262 30.7 蛋白質 脂質 19.1 7.9 塩分 1.8					
夕食	カロリー 炭水化物 250 20.6 蛋白質 脂質 16.1 12.8 塩分 1.7	カロリー 炭水化物 250 20.6 蛋白質 脂質 16.1 12.8 塩分 1.7	カロリー 炭水化物 250 20.6 蛋白質 脂質 16.1 12.8 塩分 1.7	カロリー 炭水化物 250 20.6 蛋白質 脂質 16.1 12.8 塩分 1.7	カロリー 炭水化物 250 20.6 蛋白質 脂質 16.1 12.8 塩分 1.7	カロリー 炭水化物 250 20.6 蛋白質 脂質 16.1 12.8 塩分 1.7	カロリー 炭水化物 250 20.6 蛋白質 脂質 16.1 12.8 塩分 1.7	カロリー 炭水化物 250 20.6 蛋白質 脂質 16.1 12.8 塩分 1.7					
2	月	3	火	4	水	5	木	6	金	7	土	8	日
昼食	・ぶりのスタミナ焼き ・八宝菜 ・いんげんの味噌和え カロリー 炭水化物 307 25.1 蛋白質 脂質 16.3 17.8 塩分 1.7	・豚肉の柚子こしょう炒め ・春雨サラダ ・五目巾着煮 カロリー 炭水化物 273 26.8 蛋白質 脂質 18.8 10.8 塩分 2.0	・照り焼きハンバーグ ・切干大根煮 ・絹ごし揚げ煮 カロリー 炭水化物 285 28.3 蛋白質 脂質 17.3 11.4 塩分 1.8	・鮭フライ ・ミートスパゲティ ・ブロッコリーコンソメ煮 カロリー 炭水化物 261 30.1 蛋白質 脂質 16.1 10.4 塩分 1.7	・赤魚の照り焼き ・じゃが芋の煮付け ・菜の花のおひたし カロリー 炭水化物 252 28.5 蛋白質 脂質 16.7 8.2 塩分 2.0	・豚肉のクリーム煮 ・角揚げ煮 ・玉葱のスープ煮 カロリー 炭水化物 251 16.5 蛋白質 脂質 22.1 11.9 塩分 1.9	・アジの七味焼き ・焼きそば ・山菜の信田煮 カロリー 炭水化物 251 26.3 蛋白質 脂質 16.3 10.5 塩分 1.7	・豚肉の中華炒め ・さつまいも煮 ・オニオンサラダ カロリー 炭水化物 262 30.7 蛋白質 脂質 19.1 7.9 塩分 1.8					
夕食	・手羽先風唐揚げ ・マカロニソテー ・ふきのおかか煮 カロリー 炭水化物 294 28.0 蛋白質 脂質 16.0 14.0 塩分 1.8	・サワラの煮付 ・焼きそば ・小松菜のわさび和え カロリー 炭水化物 258 26.2 蛋白質 脂質 16.9 12.0 塩分 1.8	・サバの生姜煮 ・たけのこの煮付け ・ほうれん草のソテー カロリー 炭水化物 287 16.9 蛋白質 脂質 16.1 19.3 塩分 1.7	・豚肉のマスタードソテー ・ごぼうの炒り煮 ・白菜のみそ和え カロリー 炭水化物 259 22.0 蛋白質 脂質 19.0 11.4 塩分 1.9	・豆腐の肉みそ炒め ・たけのこの煮付 ・キャベツサラダ カロリー 炭水化物 261 23.8 蛋白質 脂質 16.0 12.7 塩分 1.7	・揚げタラの麻婆ソース ・南瓜の煮付 ・ささみの梅サラダ カロリー 炭水化物 298 35.7 蛋白質 脂質 16.1 12.9 塩分 1.8	・鶏ちゃん ・蓮根の炒り煮 ・マカロニサラダ カロリー 炭水化物 347 27.8 蛋白質 脂質 16.4 19.2 塩分 1.9	・手羽先風唐揚げ ・マカロニソテー ・ふきのおかか煮 カロリー 炭水化物 294 28.0 蛋白質 脂質 16.0 14.0 塩分 1.8					
9	月	10	火	11	水	12	木	13	金	14	土	15	日
昼食	・根菜ハンバーグ ・豆腐のカレー炒め ・さつま芋のサラダ カロリー 炭水化物 277 32.8 蛋白質 脂質 16.3 10.4 塩分 2.0	・赤魚の揚げ煮 ・かぼちゃの煮付 ・コールスローサラダ カロリー 炭水化物 269 28.2 蛋白質 脂質 16.4 11.1 塩分 1.7	・サバのみそ煮 ・若竹煮 ・チャブチエ カロリー 炭水化物 260 20.6 蛋白質 脂質 16.1 14.2 塩分 1.7	・鶏肉の磯辺焼き ・ジャーマンポテト ・れんこん金平 カロリー 炭水化物 348 24.0 蛋白質 脂質 16.0 20.4 塩分 1.7	・チキン南蛮 ・筑前煮 ・カリフラワーの和え物 カロリー 炭水化物 336 30.9 蛋白質 脂質 16.3 17.9 塩分 1.8	・ホキのカレーマヨ焼き ・枝豆がんもの煮付 ・ふきのみそ和え カロリー 炭水化物 305 24.2 蛋白質 脂質 17.3 16.4 塩分 1.9	・鶏肉の葱塩焼き ・冬瓜の煮付 ・蓮根サラダ カロリー 炭水化物 333 24.1 蛋白質 脂質 17.8 17.8 塩分 1.9	・根菜ハンバーグ ・豆腐のカレー炒め ・さつま芋のサラダ カロリー 炭水化物 277 32.8 蛋白質 脂質 16.3 10.4 塩分 2.0					
夕食	・ホキの幽庵焼き ・じゃが芋の煮物 ・白菜の辛子マヨあえ カロリー 炭水化物 258 27.3 蛋白質 脂質 16.3 11.4 塩分 2.0	・豚肉のみそマヨ炒め ・冬瓜の煮付 ・ふきのおかか煮 カロリー 炭水化物 285 24.2 蛋白質 脂質 18.9 13.0 塩分 1.8	・鶏肉の山椒焼 ・角あげの煮物 ・キャベツの胡麻和え カロリー 炭水化物 307 14.5 蛋白質 脂質 18.3 19.1 塩分 1.7	・天ぷら ・がんも煮 ・玉葱の煮びたし カロリー 炭水化物 346 22.1 蛋白質 脂質 17.4 22.5 塩分 1.7	・カレイの梅焼き ・キーマカレー煮 ・人参サラダ カロリー 炭水化物 252 24.7 蛋白質 脂質 17.4 10.2 塩分 1.7	・鶏肉のクリーム煮 ・蓮根の炒り煮 ・南瓜の煮付 カロリー 炭水化物 297 24.1 蛋白質 脂質 16.6 15.4 塩分 1.9	・タラのバター醤油焼き ・茄子の煮付け ・じゃがいものソテー カロリー 炭水化物 252 26.9 蛋白質 脂質 16.5 9.6 塩分 2.0	・ホキの幽庵焼き ・じゃが芋の煮物 ・白菜の辛子マヨあえ カロリー 炭水化物 258 27.3 蛋白質 脂質 16.3 11.4 塩分 2.0					
16	月	17	火	18	水	19	木	20	金	21	土	22	日
昼食	・カレイの菜種焼き ・肉じゃが ・大根サラダ カロリー 炭水化物 254 23.3 蛋白質 脂質 18.8 10.6 塩分 1.8	・鶏肉のおろし煮 ・さつまいもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー カロリー 炭水化物 321 26.9 蛋白質 脂質 16.4 16.7 塩分 1.7	・豚肉のマスタードソテー ・塩焼きそば ・白菜のみそ和え カロリー 炭水化物 313 21.7 蛋白質 脂質 21.4 16.1 塩分 2.0	・海老フライ ・高野豆腐の含め煮 ・ごぼうサラダ カロリー 炭水化物 333 34.6 蛋白質 脂質 16.3 15.6 塩分 1.8	・ブリの照り焼き ・ポテトサラダ ・ひじき煮 カロリー 炭水化物 275 22.0 蛋白質 脂質 17.1 15.3 塩分 1.7	・肉だんごの味噌炒め ・たけのこの煮付け ・切干大根煮 カロリー 炭水化物 312 39.5 蛋白質 脂質 16.5 12.0 塩分 2.0	・タラの香草焼き ・クリームスパゲティ ・炒りごぼう カロリー 炭水化物 259 25.5 蛋白質 脂質 16.0 11.5 塩分 1.9	・カレイの菜種焼き ・肉じゃが ・大根サラダ カロリー 炭水化物 254 23.3 蛋白質 脂質 18.8 10.6 塩分 1.8					
夕食	・豚肉のカレー炒め ・ごぼうの甘辛煮 ・スパソテー カロリー 炭水化物 268 28.2 蛋白質 カリウム 21.7 9.1 塩分 1.7	・ブリの胡麻焼き ・八宝菜 ・玉ねぎのおかか和え カロリー 炭水化物 262 25.3 蛋白質 カリウム 18.7 12.6 塩分 1.7	・白身魚フライ ・大根の煮付け ・れんこん金平 カロリー 炭水化物 272 26.7 蛋白質 カリウム 16.3 13.5 塩分 2.0	・豚肉のバーベキューソース ・たけのこの煮付 ・菜の花のおかか和え カロリー 炭水化物 270 26.6 蛋白質 カリウム 22.3 9.2 塩分 1.9	・煮込みハンバーグ ・がんもの煮付 ・カリフラワーの梅サラダ カロリー 炭水化物 255 21.0 蛋白質 カリウム 16.1 12.3 塩分 2.0	・サバのみそ煮 ・麻婆豆腐 ・きんぴらごぼう カロリー 炭水化物 304 25.4 蛋白質 カリウム 17.7 16.2 塩分 1.9	・豚肉の山椒焼き ・大根のみそ煮 ・青菜しょうが和え カロリー 炭水化物 302 24.9 蛋白質 カリウム 23.3 12.6 塩分 1.9	・豚肉のカレー炒め ・ごぼうの甘辛煮 ・スパソテー カロリー 炭水化物 268 28.2 蛋白質 カリウム 21.7 9.1 塩分 1.7					
23	月	24	火	25	水	26	木	27	金	28	土	29	日
昼食	・豚肉のごまだれ ・じゃがいもの煮付 ・いんげんの生姜醤油和え カロリー 炭水化物 265 21.9 蛋白質 脂質 21.4 11.6 塩分 1.9	・サバの幽庵焼き ・切干大根のサラダ ・青梗菜のおかか和え カロリー 炭水化物 270 26.6 蛋白質 脂質 17.4 15.0 塩分 1.8	・天ぷら ・和風スパソテー ・煮奴 カロリー 炭水化物 326 26.5 蛋白質 脂質 16.5 18.4 塩分 1.7	・鶏肉のムニエル ・じゃが芋のスープ煮 ・オクラのしそ和え カロリー 炭水化物 339 25.5 蛋白質 脂質 16.4 19.5 塩分 2.0	・豚肉の香草焼き ・大根の煮付 ・春雨サラダ カロリー 炭水化物 300 24.4 蛋白質 脂質 21.6 13.6 塩分 2.0	・白身魚天ぷら ・中華野菜炒め ・カリフラワーケチャップ煮 カロリー 炭水化物 269 25.5 蛋白質 脂質 16.1 13.0 塩分 1.7	・豚肉のオイスター炒め ・炒り豆腐 ・さつま芋の磯和え カロリー 炭水化物 261 22.7 蛋白質 脂質 20.0 11.2 塩分 1.8	・豚肉のごまだれ ・じゃがいもの煮付 ・いんげんの生姜醤油和え カロリー 炭水化物 265 21.9 蛋白質 脂質 21.4 11.6 塩分 1.9					
夕食	・アジフライ ・南瓜の煮付け ・菜の花と豆腐のチャンプルー カロリー 炭水化物 324 37.2 蛋白質 脂質 16.0 13.7 塩分 1.8	・チキンステーキ ・がんもの煮付け ・キャベツ炒め カロリー 炭水化物 293 12.2 蛋白質 脂質 18.6 18.6 塩分 2.0	・ホイコーロー ・茄子の煮付け ・ブロッコリーソテー カロリー 炭水化物 254 23.3 蛋白質 脂質 20.1 10.0 塩分 1.8	・さわらの香味焼き ・白菜の中華煮込み ・切干大根煮 カロリー 炭水化物 251 23.4 蛋白質 脂質 17.2 10.4 塩分 2.0	・たらの磯辺揚げ ・ごぼうの炒り煮 ・マカロニサラダ カロリー 炭水化物 310 33.4 蛋白質 脂質 16.6 15.2 塩分 1.7	・豚肉のすき煮 ・れんこんサラダ ・うの花 カロリー 炭水化物 257 20.8 蛋白質 脂質 21.7 10.0 塩分 1.9	・銀ヒラスの西京焼き ・若竹煮 ・小松菜と油揚げの炒め煮 カロリー 炭水化物 254 18.7 蛋白質 脂質 16.0 13.2 塩分 2.0	・アジフライ ・南瓜の煮付け ・菜の花と豆腐のチャンプルー カロリー 炭水化物 324 37.2 蛋白質 脂質 16.0 13.7 塩分 1.8					
30	月	31	火										
昼食	・カレイの千草焼き ・大根の煮付け ・カリフラワーサラダ カロリー 炭水化物 254 20.8 蛋白質 脂質 17.5 12.3 塩分 2.0	・とんかつ ・たけのこの炒り煮 ・スパソテー カロリー 炭水化物 344 34.4 蛋白質 脂質 16.1 16.4 塩分 1.7											
夕食	・鶏肉の治部煮風 ・さつまいもの煮付け ・五目ひじき煮 カロリー 炭水化物 347 36.2 蛋白質 脂質 16.1 16.7 塩分 1.7	・サバの照り焼き ・冬瓜の生姜煮 ・れんこんサラダ カロリー 炭水化物 264 18.8 蛋白質 脂質 17.3 14.9 塩分 1.7											

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。

