

健康食 月間予定献立表

04 月

	月	火	1	水	2	木	3	金	4	土	5	日		
昼食	カロリー 炭水化物	カロリー 炭水化物	・照り焼きハンバーグ ・切干大根煮 ・カリフラワーのおかか和え	カロリー 炭水化物	・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	・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	・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	・タラの磯辺焼き ・がんもの煮つけ ・しろ菜のお浸し	カロリー 炭水化物		
	288 29.2	266 29.9	250 28.4	255 17.3	257 16.6	250 28.4	255 17.3	257 16.6	250 28.4	255 17.3	257 16.6			
	17.5 11.3	16.0 10.9	16.8 8.1	22.4 11.9	17.3 13.9	17.5 11.3	16.0 10.9	16.8 8.1	22.4 11.9	22.4 11.9	17.3 13.9			
1.8	1.7	2.0	1.9	1.8	1.7	2.0	1.9	2.0	1.9	1.8	1.8			
夕食	カロリー 炭水化物	カロリー 炭水化物	・あじの生姜煮 ・たけのこの煮つけ ・ほうれん草のソテー	カロリー 炭水化物	・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	・豆腐の肉みそ炒め ・冬瓜の煮付け ・キャベツサラダ	カロリー 炭水化物	・揚げタラの麻婆ソース ・茄子の煮付け ・ささみの梅サラダ	カロリー 炭水化物	・豚肉のごまだれ和え ・蓮根の炒り煮 ・ビーフソテー	カロリー 炭水化物		
	254 16.9	251 20.8	302 33.0	295 30.8	299 29.5	254 16.9	251 20.8	302 33.0	295 30.8	299 29.5	299 29.5			
	16.6 15.0	18.8 11.3	16.9 13.0	16.3 10.9	21.4 10.7	16.6 15.0	18.8 11.3	16.9 13.0	16.3 10.9	21.4 10.7	21.4 10.7			
1.7	1.8	1.8	2.0	2.0	1.7	1.8	1.8	2.0	2.0	2.0	2.0			
6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18		
昼食	カロリー 炭水化物	・天ぷら ・じゃがいもの含め煮 ・きんぴらごぼう	・サバのつけ焼き ・厚揚げのみそ炒め ・白菜の酢の物	・豚肉のすき煮 ・ビーフソテー ・オニオンサラダ	・鶏肉のマスタード焼き ・若竹煮 ・大根の炒り煮	・あじの香草焼き ・南瓜の煮付け ・チャプチェ	・肉団子のみそ煮 ・たけのこの煮物 ・菜の花のソテー	・ガリバタチキン ・五目茶巾煮 ・春雨の酢の物	・ホイコーロー ・かぼちゃの煮付け ・もやし中華炒め	・揚げ鶏のおろしあん ・がんもの含め煮 ・マカロニサラダ	・タラの玉子あん ・蓮根サラダ ・竹輪といんげんの和え物	・あじのムニエル ・ごぼうの炒り煮 ・春雨サラダ	・煮込みハンバーグ ・大根の煮付け ・小松菜サラダ	・カレイのホイル焼風 ・しんじょう煮 ・じゃが芋の金平
	320 24.8	343 30.0	263 17.7	305 28.6	307 26.4	285 28.6	287 25.7	320 24.8	253 22.5	346 25.0	346 25.0	307 26.4	285 28.6	320 23.8
	16.0 17.2	16.2 15.6	16.4 16.4	19.1 13.4	16.4 14.9	16.7 13.3	17.0 13.7	16.0 17.2	19.8 10.6	17.6 20.0	16.0 11.5	16.3 12.2	16.1 10.1	16.1 18.1
1.9	1.9	1.7	1.7	1.7	1.7	1.9	1.9	1.7	1.9	1.8	1.7	2.0	1.9	
夕食	カロリー 炭水化物	・ブリのみそ焼き ・ポテトサラダ ・菜の花と豆腐のチャンプルー	・揚げ鶏のおろしあん ・がんもの含め煮 ・マカロニサラダ	・タラの玉子あん ・蓮根サラダ ・竹輪といんげんの和え物	・あじのムニエル ・ごぼうの炒り煮 ・春雨サラダ	・煮込みハンバーグ ・大根の煮付け ・小松菜サラダ	・カレイのホイル焼風 ・しんじょう煮 ・じゃが芋の金平	・ブリのみそ焼き ・ポテトサラダ ・菜の花と豆腐のチャンプルー	・ホイコーロー ・かぼちゃの煮付け ・もやし中華炒め	・揚げ鶏のおろしあん ・がんもの含め煮 ・マカロニサラダ	・タラの玉子あん ・蓮根サラダ ・竹輪といんげんの和え物	・あじのムニエル ・ごぼうの炒り煮 ・春雨サラダ	・煮込みハンバーグ ・大根の煮付け ・小松菜サラダ	・カレイのホイル焼風 ・しんじょう煮 ・じゃが芋の金平
	303 29.3	253 22.5	346 25.0	252 22.9	255 24.9	252 25.5	320 23.8	303 29.3	253 22.5	346 25.0	252 22.9	255 24.9	252 25.5	320 23.8
	18.8 17.1	19.8 10.6	17.6 20.0	16.0 11.5	16.3 12.2	16.1 10.1	16.1 18.1	18.8 17.1	19.8 10.6	17.6 20.0	16.0 11.5	16.3 12.2	16.1 10.1	16.1 18.1
1.7	1.9	1.8	1.8	1.8	1.8	1.9	1.7	1.9	1.8	1.7	2.0	1.9	1.9	
13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
昼食	カロリー 炭水化物	・ポークチャップ ・大根の煮付 ・厚揚げの煮物	・チキン南蛮 ・ごぼうの含め煮 ・菜の花のわさび和え	・ホキのバジルソース ・塩焼きそば ・人参サラダ	・カレイのタルタル焼き ・和風スパソテー ・甘酢れんこん	・鶏肉のチリソース ・ごぼうの炒り煮 ・高野豆腐の煮つけ	・ホッケの香草焼き ・角心の煮付 ・じゃがいもサラダ	・ブリの味噌焼き ・五目ひじき煮 ・高野豆腐の含め煮	・さばの山椒焼き ・蓮根の炒り煮 ・切干大根のサラダ	・ホキのごま味噌焼き ・マカロニケチャップ ・山菜とオクラの和え物	・照りマヨチキン ・ごぼうの炒り煮 ・山菜の信田煮	・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・大根のおかか煮 ・マカロニソテー	・白身魚フライ ・五目ひじき煮 ・ブロッコリーソテー	・豚肉の生姜やき ・ごぼうの含め煮 ・にんじんサラダ
	281 18.1	250 19.8	305 23.8	256 23.6	279 16.5	288 32.0	281 18.1	281 18.1	279 16.5	305 23.8	256 23.6	279 16.5	288 32.0	
	17.7 17.1	19.7 11.2	17.8 18.5	17.1 11.9	17.1 16.2	18.1 10.3	17.7 17.1	17.7 17.1	17.1 16.2	17.1 11.9	17.8 18.5	17.1 11.9	17.1 16.2	18.1 10.3
1.9	1.8	1.8	1.9	1.9	1.7	1.8	1.9	1.9	1.7	1.8	1.9	1.7	1.8	
夕食	カロリー 炭水化物	・揚げ豚の甘辛煮 ・さつまいもの煮付 ・ブロッコリーサラダ	・赤魚の生姜煮 ・たけのこの金平煮 ・マカロニソテー	・銀ヒラスのきのこソース ・肉じゃが ・春雨サラダ	・とんかつ ・カリフラワーサラダ ・ナムル	・鶏の炭火焼き ・大根の煮付 ・たけのこの中華炒め	・鶏肉のゆずこしょう焼 ・いかだんご煮 ・キャベツの炒め煮	・揚げ豚の甘辛煮 ・さつまいもの煮付 ・ブロッコリーサラダ	・赤魚の生姜煮 ・たけのこの金平煮 ・マカロニソテー	・銀ヒラスのきのこソース ・肉じゃが ・春雨サラダ	・とんかつ ・カリフラワーサラダ ・ナムル	・鶏の炭火焼き ・大根の煮付 ・たけのこの中華炒め	・鶏肉のゆずこしょう焼 ・いかだんご煮 ・キャベツの炒め煮	
	315 32.3	259 20.8	259 26.2	336 38.8	303 19.3	297 27.2	315 32.3	315 32.3	259 20.8	259 26.2	336 38.8	303 19.3	297 27.2	
	16.1 23.7	17.8 11.7	16.0 11.5	17.4 12.2	17.6 17.9	17.0 14.2	16.1 23.7	16.1 23.7	17.8 11.7	16.0 11.5	17.4 12.2	17.6 17.9	17.0 14.2	
2.0	2.0	1.7	1.7	1.8	1.8	2.0	2.0	2.0	2.0	1.7	1.8	2.0		
20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
昼食	カロリー 炭水化物	・酢豚 ・スパソテー ・ささみといんげんの和え物	・さばの山椒焼き ・蓮根の炒り煮 ・切干大根のサラダ	・ホキのごま味噌焼き ・マカロニケチャップ ・山菜とオクラの和え物	・照りマヨチキン ・ごぼうの炒り煮 ・山菜の信田煮	・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・大根のおかか煮 ・マカロニソテー	・白身魚フライ ・五目ひじき煮 ・ブロッコリーソテー	・酢豚 ・スパソテー ・ささみといんげんの和え物	・さばの山椒焼き ・蓮根の炒り煮 ・切干大根のサラダ	・ホキのごま味噌焼き ・マカロニケチャップ ・山菜とオクラの和え物	・照りマヨチキン ・ごぼうの炒り煮 ・山菜の信田煮	・豚肉と厚揚げの味噌炒め ・大根のおかか煮 ・マカロニソテー	・白身魚フライ ・五目ひじき煮 ・ブロッコリーソテー	・豚肉の生姜やき ・ごぼうの含め煮 ・にんじんサラダ
	340 33.7	279 16.5	268 24.1	298 17.8	305 26.7	317 35.0	340 33.7	340 33.7	279 16.5	268 24.1	298 17.8	305 26.7	317 35.0	
	16.4 25.6	16.3 17.0	16.0 13.0	17.8 17.4	22.9 12.5	16.2 14.6	16.4 25.6	16.4 25.6	16.3 17.0	16.0 13.0	17.8 17.4	22.9 12.5	16.2 14.6	
2.0	1.7	1.9	1.8	1.8	1.9	2.0	2.0	1.7	1.9	1.8	1.9	1.8		
夕食	カロリー 炭水化物	・とうふハンバーグ ・筍のオイスター炒め ・カリフラワーの梅和え	・とりの天ぷら ・ビーフソテー ・高野豆腐の含め煮	・豚肉の香味炒め ・絹ごし揚げ煮 ・ささみといんげんの和え物	・焼きあじのマリネ ・じゃが芋のスープ煮 ・里芋のサラダ	・天ぷら ・冬瓜の味噌煮 ・ひじきの甘酢和え	・豚肉の塩炒め ・がんもの煮付け ・ふきのおかか煮	・とうふハンバーグ ・筍のオイスター炒め ・カリフラワーの梅和え	・とりの天ぷら ・ビーフソテー ・高野豆腐の含め煮	・豚肉の香味炒め ・絹ごし揚げ煮 ・ささみといんげんの和え物	・焼きあじのマリネ ・じゃが芋のスープ煮 ・里芋のサラダ	・天ぷら ・冬瓜の味噌煮 ・ひじきの甘酢和え	・豚肉の塩炒め ・がんもの煮付け ・ふきのおかか煮	
	272 27.4	318 30.0	282 24.2	252 25.3	312 25.3	272 27.4	272 27.4	272 27.4	318 30.0	282 24.2	252 25.3	312 25.3	272 27.4	
	16.0 11.8	16.4 10.7	24.0 10.9	16.2 11.2	16.4 17.0	16.4 17.0	16.0 11.8	16.0 11.8	16.4 10.7	24.0 10.9	16.2 11.2	16.4 17.0	16.4 17.0	
2.0	1.9	1.8	1.7	1.9	1.9	2.0	2.0	1.9	1.8	1.7	1.9	1.9		
27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	
昼食	カロリー 炭水化物	・赤魚のつけ焼き ・厚揚げのみそ炒め ・ポテトサラダ	・メンチカツ ・筑前煮 ・ブロッコリーサラダ	・豚肉のスタミナ炒め ・ピリ辛れんこん ・高野豆腐の煮付	・ブリの七味焼き ・じゃが芋の煮付け ・マカロニソテー	・鶏のタルタル焼き ・冬瓜の煮つけ ・蓮根サラダ	・サバの照り焼き ・大根の煮物 ・さつまいもサラダ	・赤魚のつけ焼き ・厚揚げのみそ炒め ・ポテトサラダ	・メンチカツ ・筑前煮 ・ブロッコリーサラダ	・豚肉のスタミナ炒め ・ピリ辛れんこん ・高野豆腐の煮付	・ブリの七味焼き ・じゃが芋の煮付け ・マカロニソテー	・鶏のタルタル焼き ・冬瓜の煮つけ ・蓮根サラダ	・サバの照り焼き ・大根の煮物 ・さつまいもサラダ	
	293 23.2	324 34.7	251 20.9	292 29.9	311 22.5	330 21.3	324 34.7	293 23.2	324 34.7	251 20.9	292 29.9	311 22.5	330 21.3	
	16.4 14.7	16.0 15.3	22.7 9.3	16.5 14.3	17.8 16.3	17.1 19.9	16.4 14.7	16.4 14.7	16.0 15.3	22.7 9.3	16.5 14.3	17.8 16.3	17.1 19.9	
1.8	2.0	1.9	1.8	1.8	1.9	1.8	1.8	2.0	1.9	1.8	1.8	1.9		
夕食	カロリー 炭水化物	・鶏のタルタル焼き ・冬瓜の煮つけ ・蓮根サラダ	・サバの照り焼き ・大根の煮物 ・さつまいもサラダ	・白身魚の磯辺揚げ ・さつまいもの煮付 ・塩焼きそば	・鶏肉のムニエル ・厚揚げの煮つけ ・中華春雨	・豚肉の塩炒め ・がんもの煮付け ・ふきのおかか煮	・鶏のタルタル焼き ・冬瓜の煮つけ ・蓮根サラダ	・鶏のタルタル焼き ・冬瓜の煮つけ ・蓮根サラダ	・サバの照り焼き ・大根の煮物 ・さつまいもサラダ	・白身魚の磯辺揚げ ・さつまいもの煮付 ・塩焼きそば	・鶏肉のムニエル ・厚揚げの煮つけ ・中華春雨	・豚肉の塩炒め ・がんもの煮付け ・ふきのおかか煮		
	330 21.3	303 29.9	350 40.8	311 22.5	311 22.5	330 21.3	330 21.3	330 21.3	303 29.9	350 40.8	311 22.5	311 22.5		
	17.1 19.9	16.4 16.0	16.0 16.7	17.8 16.3	17.8 16.3	17.1 19.9	17.1 19.9	17.1 19.9	16.4 16.0	16.0 16.7	17.8 16.3	17.8 16.3		
1.7	1.8	1.7	1.9	1.9	1.7	1.7	1.7	1.8	1.7	1.7	1.9	1.9		

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。