

健康食 月間予定献立表

06 月

	1	月	2	火	3	水	4	木	5	金	6	土	7	日														
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・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 291 27.2 蛋白質 脂質 16.1 14.0 塩分 1.8	<ul style="list-style-type: none"> ・銀ヒラスの煮付 ・焼きそば ・小松菜のわさび和え 	カロリー 炭水化物 257 27.2 蛋白質 脂質 16.8 11.2 塩分 1.8	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの生姜煮 ・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 287 16.7 蛋白質 脂質 16.0 19.3 塩分 1.7	<ul style="list-style-type: none"> ・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 257 21.9 蛋白質 脂質 19.1 11.3 塩分 1.9	<ul style="list-style-type: none"> ・豆腐の肉みそ炒め ・たけのこの煮付 ・カリフラワーサラダ 	カロリー 炭水化物 276 24.2 蛋白質 脂質 16.3 14.1 塩分 1.7	<ul style="list-style-type: none"> ・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 296 35.6 蛋白質 脂質 16.2 12.8 塩分 1.8	<ul style="list-style-type: none"> ・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 348 27.9 蛋白質 脂質 16.4 19.2 塩分 1.9														
		<ul style="list-style-type: none"> ・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 308 25.0 蛋白質 脂質 16.1 17.9 塩分 1.7		<ul style="list-style-type: none"> ・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 270 26.0 蛋白質 脂質 18.8 10.8 塩分 2.0		<ul style="list-style-type: none"> ・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 286 28.5 蛋白質 脂質 17.4 11.4 塩分 1.8		<ul style="list-style-type: none"> ・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 263 30.8 蛋白質 脂質 16.1 10.4 塩分 1.7	<ul style="list-style-type: none"> ・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 250 28.4 蛋白質 脂質 16.8 8.1 塩分 2.0	<ul style="list-style-type: none"> ・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 252 16.6 蛋白質 脂質 22.0 11.9 塩分 1.9	<ul style="list-style-type: none"> ・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 252 26.5 蛋白質 脂質 16.3 10.5 塩分 1.7							
				<ul style="list-style-type: none"> ・サバのみそ煮 ・じゃが芋の煮物 ・白菜の辛子マヨあえ 				カロリー 炭水化物 321 30.3 蛋白質 脂質 18.0 17.7 塩分 2.0				<ul style="list-style-type: none"> ・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 282 23.4 蛋白質 脂質 19.0 13.0 塩分 1.8		<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の山椒焼 ・角あげの煮物 ・カリフラワーの中華炒め 		カロリー 炭水化物 315 15.9 蛋白質 脂質 18.5 19.1 塩分 1.9		<ul style="list-style-type: none"> ・天ぷら ・がんと煮 ・マカロニのケチャップ炒め 	カロリー 炭水化物 331 26.4 蛋白質 脂質 17.2 19.3 塩分 1.8	<ul style="list-style-type: none"> ・カレイの梅焼き ・和風スパソテー ・人参サラダ 	カロリー 炭水化物 254 26.8 蛋白質 脂質 16.2 9.8 塩分 1.8	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のクリーム煮 ・蓮根の炒り煮 ・かぶの煮付 	カロリー 炭水化物 275 17.9 蛋白質 脂質 16.3 15.3 塩分 1.9	<ul style="list-style-type: none"> ・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 250 26.8 蛋白質 脂質 16.6 9.5 塩分 2.0
								<ul style="list-style-type: none"> ・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 16.4 10.4 塩分 2.0				<ul style="list-style-type: none"> ・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 259 27.6 蛋白質 脂質 16.0 10.1 塩分 1.8		<ul style="list-style-type: none"> ・サバのみそ煮 ・若竹煮 ・人参の炒り煮 		カロリー 炭水化物 262 16.2 蛋白質 脂質 16.7 16.4 塩分 1.8		<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の磯辺焼き ・ジャーマンポテト ・れんこん金平
<ul style="list-style-type: none"> ・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 269 28.3 蛋白質 脂質 21.7 9.1 塩分 1.7		<ul style="list-style-type: none"> ・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 264 17.3 蛋白質 脂質 18.2 15.3 塩分 1.9		<ul style="list-style-type: none"> ・白身魚フライ ・大根の煮つけ ・れんこん金平 		カロリー 炭水化物 269 25.9 蛋白質 脂質 16.4 13.5 塩分 2.0		<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のバーベキューソース ・キーマカレー煮 ・菜の花のおかか和え 		カロリー 炭水化物 295 32.9 蛋白質 脂質 22.0 9.7 塩分 1.7		<ul style="list-style-type: none"> ・煮込みハンバーグ ・がんと煮付 ・カリフラワーの梅サラダ 							カロリー 炭水化物 254 20.9 蛋白質 脂質 16.1 12.3 塩分 2.0				<ul style="list-style-type: none"> ・サワラの幽庵焼き ・麻婆豆腐 ・きんぴらごぼう 		
	<ul style="list-style-type: none"> ・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			<ul style="list-style-type: none"> ・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 16.5 16.7 塩分 1.7			<ul style="list-style-type: none"> ・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 315 21.8 蛋白質 脂質 21.3 16.2 塩分 2.0			<ul style="list-style-type: none"> ・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 327 32.7 蛋白質 脂質 16.2 15.6 塩分 1.9		<ul style="list-style-type: none"> ・サバの照り焼き ・ポテトサラダ ・ひじき煮 		カロリー 炭水化物 270 22.0 蛋白質 脂質 16.7 14.9 塩分 1.8		<ul style="list-style-type: none"> ・肉だんごの味噌炒め ・たけのこの煮つけ ・切干大根煮 		カロリー 炭水化物 314 40.2 蛋白質 脂質 16.5 12.0 塩分 2.0						
		<ul style="list-style-type: none"> ・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 270 26.2 蛋白質 脂質 16.3 12.9 塩分 1.8		<ul style="list-style-type: none"> ・チキンステーキ ・がんと煮つけ ・キャバツ炒め 				カロリー 炭水化物 294 12.3 蛋白質 脂質 18.6 18.6 塩分 2.0		<ul style="list-style-type: none"> ・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 256 23.4 蛋白質 脂質 20.0 10.1 塩分 1.8			<ul style="list-style-type: none"> ・サバの照り焼き ・白菜の中華煮込み ・切干大根煮 	カロリー 炭水化物 281 21.2 蛋白質 脂質 16.9 15.9 塩分 1.9			<ul style="list-style-type: none"> ・たらの磯辺揚げ ・さつま芋甘煮 ・マカロニサラダ 	カロリー 炭水化物 313 39.7 蛋白質 脂質 16.3 13.7 塩分 1.7	<ul style="list-style-type: none"> ・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		<ul style="list-style-type: none"> ・銀ヒラスの西京焼き ・若竹煮 ・小松菜と油揚げの炒め煮 	
				<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のすき煮 ・れんこんサラダ ・うの花 				カロリー 炭水化物 258 22.3 蛋白質 脂質 21.8 9.3 塩分 1.8		<ul style="list-style-type: none"> ・ブリの幽庵焼き ・切干大根のサラダ ・青梗菜の煮びたし 				カロリー 炭水化物 275 26.6 蛋白質 脂質 17.8 15.4 塩分 1.7				<ul style="list-style-type: none"> ・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 16.6 18.4 塩分 1.7			<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉の香草焼き ・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 283 24.8 蛋白質 脂質 20.8 12.0 塩分 2.0	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のムニエル ・大根の煮付 ・春雨サラダ 			カロリー 炭水化物 349 24.3 蛋白質 脂質 17.1 20.4 塩分 2.0
<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉の治部煮風 ・さつまいもの煮つけ ・五目ひじき煮 			カロリー 炭水化物 350 37.0 蛋白質 脂質 16.0 16.7 塩分 1.7				<ul style="list-style-type: none"> ・さわらの香味焼き ・冬瓜の生姜煮 ・れんこんサラダ 	カロリー 炭水化物 284 23.8 蛋白質 脂質 18.0 12.2 塩分 1.9			<ul style="list-style-type: none"> ・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 345 34.5 蛋白質 脂質 16.0 16.4 塩分 1.7	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 				カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0					<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 		カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0		<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ
	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 		カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0		<ul style="list-style-type: none"> ・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 345 34.5 蛋白質 脂質 16.0 16.4 塩分 1.7	<ul style="list-style-type: none"> ・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 345 34.5 蛋白質 脂質 16.0 16.4 塩分 1.7	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 		カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0			<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 	カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0						<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 		
		<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 	カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0			<ul style="list-style-type: none"> ・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 345 34.5 蛋白質 脂質 16.0 16.4 塩分 1.7				<ul style="list-style-type: none"> ・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 345 34.5 蛋白質 脂質 16.0 16.4 塩分 1.7			<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 	カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0			<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 	カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0		<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 				カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0	
			<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 	カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0				<ul style="list-style-type: none"> ・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 345 34.5 蛋白質 脂質 16.0 16.4 塩分 1.7			<ul style="list-style-type: none"> ・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 345 34.5 蛋白質 脂質 16.0 16.4 塩分 1.7	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 			カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0	<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 			カロリー 炭水化物 295 19.3 蛋白質 脂質 17.4 18.5 塩分 2.0		<ul style="list-style-type: none"> ・サバの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ 	

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。