

健康食 月間予定献立表

08 月

		月		火		水		木		金	1	土	2	日			
昼食		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物	・サーモンフライ ・大根の炒り煮 ・山菜の信田煮	カロリー 炭水化物	・豚肉の南蛮甘酢炒め ・ビーフンソテー ・がんもどき煮	カロリー 炭水化物			
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質		
		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	塩分		
夕食		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物	・豚肉の山椒焼き ・ごぼうの煮付け ・こんにゃく金平	カロリー 炭水化物	・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	カロリー 炭水化物			
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質		
		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分		塩分	塩分		
	3	月	4	火	5	水	6	木	7	金	8	土	9	日			
昼食	・サバのみそ焼き ・レンコンの炒り煮 ・南瓜サラダ	カロリー 炭水化物	・揚げ豚の甘酢たれ ・大根煮 ・コールスローサラダ	カロリー 炭水化物	・煮込みハンバーグ ・筑前煮 ・マカロニソテー	カロリー 炭水化物	・銀ヒラスのカレーマヨ焼き ・八宝菜 ・きんぴらごぼう	カロリー 炭水化物	・海老フライ ・たけのこの炒り煮 ・ほうれん草の胡麻和え	カロリー 炭水化物	・豚肉と厚揚げの照り煮 ・南瓜の煮付 ・インゲンのみそ和え	カロリー 炭水化物	・さわらのつけ焼き ・豆腐はんぺん煮 ・大根の煮つけ	カロリー 炭水化物			
		292 23.6		314 25.7		250 27.9		253 17.5		306 30.2		277 32.2		276 32.8			
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質		
		16.2 16.6		16.5 26.8		17.9 9.0		16.2 15.4		16.2 14.2		17.9 9.3		16.2 9.8			
夕食	・とんかつ ・麻婆豆腐 ・マカロニサラダ	カロリー 炭水化物	・カレイのムニエル ・ポトフ ・ごぼうサラダ	カロリー 炭水化物	・ブリの香草焼き ・切干大根煮 ・しろ菜のお浸し	カロリー 炭水化物	・チキン南蛮 ・冬瓜の煮物 ・焼そば	カロリー 炭水化物	・鶏肉のチリソース ・ゴボウの炒め煮 ・おくら胡麻和え	カロリー 炭水化物	・赤魚の生姜焼き ・さつまいもの煮付 ・絹ごしあげ煮	カロリー 炭水化物	・鶏肉の幽庵焼き ・じゃが芋の煮付 ・フキのおかか和え	カロリー 炭水化物			
		343 35.3		326 33.2		260 21.7		316 27.7		342 27.4		262 28.7		313 24.1			
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質		
		16.0 15.6		16.5 15.3		17.4 13.6		16.7 17.7		16.2 18.6		16.7 8.6		16.0 15.8			
	10	月	11	火	12	水	13	木	14	金	15	土	16	日			
昼食	・肉団子のケチャップ煮 ・ビーフンソテー ・オクラのおひたし	カロリー 炭水化物	・カレイの千草焼き ・ジャーマンポテト ・キャベツのゆかり和え	カロリー 炭水化物	・白身天のチリソース ・ひじき煮 ・高野豆腐の含め煮	カロリー 炭水化物	・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	カロリー 炭水化物	・鶏肉の炙り焼き ・ひじきの炒り煮 ・さつま芋煮	カロリー 炭水化物	・アジの照り焼き ・肉じゃが ・マカロニサラダ	カロリー 炭水化物	・ハニーチキン ・大根の炊き合わせ ・青梗菜ソテー	カロリー 炭水化物			
		337 33.4		262 20.1		281 32.5		260 22.3		338 29.5		261 28.1		292 20.1			
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質		
		18.2 15.3		16.6 14.6		17.7 10.9		20.4 10.6		17.0 17.1		16.6 10.3		16.0 15.7			
夕食	・タラの味噌マヨ焼 ・冬瓜の煮付 ・ブロッコリーサラダ	カロリー 炭水化物	・チキンカツ ・根菜サラダ ・ほうれん草の生姜醤油和え	カロリー 炭水化物	・豚肉のカレー炒め ・がんも煮 ・さつま芋煮	カロリー 炭水化物	・ホキのムニエル ・切干大根煮 ・ふきのみそ和え	カロリー 炭水化物	・天ぷら ・ビーフンソテー ・インゲンと竹輪の和え物	カロリー 炭水化物	・照り焼きハンバーグ ・蓮根の金平 ・炒り豆腐	カロリー 炭水化物	・銀ヒラスの胡麻焼き ・塩焼そば ・たけのこの炒り煮	カロリー 炭水化物			
		254 25.6		282 26.0		322 31.2		268 25.2		324 30.0		300 31.0		286 30.9			
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質		
		16.0 11.0		16.4 13.9		22.0 13.3		16.0 12.6		16.0 16.1		16.4 13.0		17.1 10.9			
	17	月	18	火	19	水	20	木	21	金	22	土	23	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	カロリー 炭水化物	・鶏ちゃん ・マカロニサラダ ・小松菜のソテー	カロリー 炭水化物	・豚肉の洋風炒め ・高野豆腐の煮つけ ・焼そば	カロリー 炭水化物	・白身魚の磯辺揚げ ・冬瓜の味噌煮 ・おくらのおかか和え	カロリー 炭水化物	・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	カロリー 炭水化物	・根菜ハンバーグ ・蓮根サラダ ・煮奴	カロリー 炭水化物	・かれいの西京焼き ・絹ごし揚げ煮 ・ピリ辛ごぼう炒め	カロリー 炭水化物			
		318 41.7		340 31.1		286 27.4		250 26.5		250 27.6		252 28.9		251 22.4			
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質		
		16.3 11.4		17.6 18.5		20.7 12.7		16.1 11.4		16.7 8.6		16.1 9.2		18.0 9.8			
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	カロリー 炭水化物	・サバの梅煮 ・冬瓜の煮付け ・ブロッコリーソテー	カロリー 炭水化物	・白身魚フライ ・じゃが芋サラダ ・ふきのピリ辛煮	カロリー 炭水化物	・豚肉の香味焼き ・角麩の煮付け ・ほうれん草サラダ	カロリー 炭水化物	・鶏の照り焼き ・高野豆腐のたまごとじ ・インゲンのごま炒め	カロリー 炭水化物	・白身魚天ぷら ・がんもの煮つけ ・菜の花の菜種和え	カロリー 炭水化物	・豚肉の生姜やき ・さつま芋の煮物 ・切干大根のサラダ	カロリー 炭水化物			
		264 29.2		257 15.6		289 27.1		273 25.2		322 19.6		290 25.2		315 31.7			
		蛋白質 カリウム		蛋白質 カリウム		蛋白質 カリウム		蛋白質 カリウム		蛋白質 カリウム		蛋白質 カリウム		蛋白質 カリウム			
		16.1 10.1		17.1 15.8		16.1 15.1		21.9 10.8		17.7 19.1		17.2 14.6		21.0 12.4			
	24	月	25	火	26	水	27	木	28	金	29	土	30	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	カロリー 炭水化物	・天ぷら ・さつまいもの煮付 ・炒りごぼう	カロリー 炭水化物	・ホッケの塩焼き ・チャブチェ ・カリフラワーのおかか煮	カロリー 炭水化物	・鶏の梅焼き ・じゃがいもサラダ ・スパソテー	カロリー 炭水化物	・メンチカツ ・麻婆豆腐 ・切干大根のサラダ	カロリー 炭水化物	・豆腐ハンバーグ ・たけのこの味噌和え ・三角はんぺん煮	カロリー 炭水化物	・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			
		276 20.5		332 39.0		250 31.4		335 26.5		346 34.5		278 30.0		260 30.4			
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質		
		20.9 13.5		17.0 14.0		17.0 7.6		16.4 17.5		17.1 17.4		16.6 11.1		19.1 7.9			
夕食	・赤魚の七味焼き ・焼きそば ・菜の花の山葵和え	カロリー 炭水化物	・豚肉の塩だれ炒め ・大根のゆず煮 ・マカロニサラダ	カロリー 炭水化物	・ハンバーグ ・がんもの煮付け ・わかめの味噌和え	カロリー 炭水化物	・あじフライ ・巾着煮 ・玉葱のサラダ	カロリー 炭水化物	・カレイの香味焼き ・春雨サラダ ・厚揚げ煮	カロリー 炭水化物	・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	カロリー 炭水化物	・タラのバジルソース ・冬瓜の煮つけ ・小松菜と油揚げの炒め煮	カロリー 炭水化物			
		259 29.3		294 31.1		269 21.7		271 24.1		278 27.2		268 19.9		263 26.0			
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質		
		17.6 8.0		20.8 11.5		16.1 13.6		16.1 12.7		17.3 11.4		22.0 12.1		16.1 11.9			
	31	月	火														
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		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物			
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質		
		16.2 17.8															
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		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物		カロリー 炭水化物			
		293 27.9															
		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質		蛋白質 脂質	蛋白質 脂質	蛋白質 脂質	
		16.1 14.0															