健康食　月間予定献立表　　09　月

		月	1	火	2	水	3	木	4	金	5	土	6	日
昼食		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分	・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 18.7 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 284 28.4 蛋白質 脂質 17.5 11.3 塩分 1.8	・鮭フライ ・ミートスパゲティー ・ブロッコリーコンソメ煮	カロリー 炭水化物 264 30.9 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 257 27.9 蛋白質 脂質 17.1 8.8 塩分 1.9	・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 253 19.5 蛋白質 脂質 20.2 11.7 塩分 1.8	・アジの七味焼き ・焼そば ・山菜の信田煮	カロリー 炭水化物 253 26.3 蛋白質 脂質 16.2 10.6 塩分 1.7
夕食		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分	・銀ヒラスの煮付 ・焼きそば ・ブロッコリーサラダ	カロリー 炭水化物 254 27.1 蛋白質 脂質 16.0 11.7 塩分 2.0	・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 288 16.8 蛋白質 脂質 16.0 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 257 21.9 蛋白質 脂質 19.1 11.3 塩分 1.9	・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 289 25.9 蛋白質 脂質 16.1 15.1 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 299 34.9 蛋白質 脂質 16.2 12.5 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 345 27.1 蛋白質 脂質 16.4 19.2 塩分 1.8

	7	月	8	火	9	水	10	木	11	金	12	土	13	日
昼食	・鶏肉のおろし煮 ・豆腐のカレー炒め ・さつま芋のサラダ	カロリー 炭水化物 339 24.5 蛋白質 脂質 16.4 19.6 塩分 1.7	・たらの磯辺揚げ ・かぼちゃの煮付 ・カリフラワーサラダ	カロリー 炭水化物 302 34.1 蛋白質 脂質 17.0 14.0 塩分 1.9	・ぶりのスタミナ焼き ・若竹煮 ・人参の炒り煮	カロリー 炭水化物 269 17.4 蛋白質 脂質 16.8 16.7 塩分 1.7	・鶏肉の炭火焼 ・ジャーマンポテト ・れんこん金平	カロリー 炭水化物 350 29.5 蛋白質 脂質 16.0 18.6 塩分 1.7	・酢豚 ・筑前煮 ・カリフラワーの和え物	カロリー 炭水化物 319 34.0 蛋白質 脂質 16.2 23.3 塩分 2.0	・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	・豚肉のオイスター炒め ・冬瓜の煮付 ・蓮根サラダ	カロリー 炭水化物 264 24.1 蛋白質 脂質 22.0 9.1 塩分 2.0
夕食	・ブリのてりやき ・じゃが芋の煮物 ・白菜の辛子マヨあえ	カロリー 炭水化物 318 29.5 蛋白質 脂質 18.1 17.6 塩分 2.0	・豚肉の生姜焼き ・冬瓜の煮付 ・ふきのおかか煮	カロリー 炭水化物 269 23.1 蛋白質 脂質 18.8 11.8 塩分 1.8	・煮込みハンバーグ ・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 265 19.3 蛋白質 脂質 16.0 14.6 塩分 1.9	・天ぷら ・がんも煮 ・マカロニソテー	カロリー 炭水化物 340 28.7 蛋白質 脂質 16.0 19.6 塩分 2.0	・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	・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 318 30.8 蛋白質 脂質 16.1 14.8 塩分 1.7	・タラのバター醤油焼き ・南瓜煮 ・じゃがいものソテー	カロリー 炭水化物 274 34.5 蛋白質 脂質 16.1 9.3 塩分 1.8

	14	月	15	火	16	水	17	木	18	金	19	土	20	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 250 24.4 蛋白質 脂質 16.7 10.6 塩分 1.8	・根菜ハンバーグ ・がんもの煮付 ・菜の花と豆腐のチャンプルー	カロリー 炭水化物 278 28.9 蛋白質 脂質 16.2 12.0 塩分 2.0	・豚肉のマスタードソテー ・塩焼そば ・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 301 33.4 蛋白質 脂質 16.1 12.3 塩分 1.9	・サバの照り焼き ・ひじき炒め煮 ・厚揚げの煮物	カロリー 炭水化物 264 20.5 蛋白質 脂質 17.0 14.2 塩分 1.9	・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 322 41.6 蛋白質 脂質 16.3 12.1 塩分 2.0	・カレイの香草焼き ・クリームスパゲティ ・炒りごぼう	カロリー 炭水化物 273 24.4 蛋白質 脂質 17.6 12.9 塩分 1.9
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 259 26.4 蛋白質 脂質 20.8 9.0 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 264 17.3 蛋白質 脂質 18.2 15.3 塩分 1.9	・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 271 26.6 蛋白質 脂質 16.4 13.5 塩分 2.0	・豚肉のバーベキューソース ・キーマカレー煮 ・ほうれん草のおかか和え	カロリー 炭水化物 291 30.5 蛋白質 脂質 21.7 10.4 塩分 1.8	・鶏肉のケチャップ煮 ・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 326 20.5 蛋白質 脂質 19.0 18.4 塩分 1.8	・サワラの幽庵焼き ・麻婆豆腐 ・きんぴらごぼう	カロリー 炭水化物 277 21.5 蛋白質 脂質 17.5 14.1 塩分 1.7	・豚肉の山椒焼き ・大根のみそ煮 ・青菜生姜和え	カロリー 炭水化物 293 22.1 蛋白質 脂質 22.4 13.8 塩分 1.9

	21	月	22	火	23	水	24	木	25	金	26	土	27	日
昼食	・天ぷら ・れんこんサラダ ・うの花	カロリー 炭水化物 343 27.6 蛋白質 脂質 16.0 20.4 塩分 1.7	・ブリの幽庵焼き ・ビーフンソテー ・切干大根のサラダ	カロリー 炭水化物 292 27.0 蛋白質 脂質 18.7 16.6 塩分 1.7	・タラのきのこあんかけ ・和風スパソテー ・ポテトサラダ	カロリー 炭水化物 255 26.5 蛋白質 脂質 17.0 10.3 塩分 1.7	・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 262 24.6 蛋白質 脂質 20.8 10.0 塩分 1.9	・鶏の照り焼き ・大根の煮付 ・春雨サラダ	カロリー 炭水化物 346 23.2 蛋白質 脂質 16.8 20.2 塩分 1.8	・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 322 37.1 蛋白質 脂質 16.1 13.6 塩分 1.9	・鶏肉の葱塩焼き ・炒り豆腐 ・じゃがいものケチャップ煮	カロリー 炭水化物 322 28.4 蛋白質 脂質 16.9 16.1 塩分 1.7
夕食	・ホキのムニエル ・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 253 24.0 蛋白質 カリウム 16.1 11.9 塩分 1.8	・チキンステーキ ・がんもの煮つけ ・キャベツ炒め	カロリー 炭水化物 296 11.5 蛋白質 カリウム 18.6 19.1 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 256 23.4 蛋白質 カリウム 20.0 10.1 塩分 1.8	・豆腐ハンバーグ ・白菜の中華煮込み ・切干大根煮	カロリー 炭水化物 291 29.9 蛋白質 カリウム 16.3 12.4 塩分 2.0	・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 311 39.6 蛋白質 カリウム 16.4 13.6 塩分 1.7	・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 266 22.0 蛋白質 カリウム 21.3 11.6 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 252 18.6 蛋白質 カリウム 16.1 13.1 塩分 2.0

	28	月	29	火	30	水		木		金		土		日
昼食	・ホッケの塩焼き ・大根の煮つけ ・カリフラワーサラダ	カロリー 炭水化物 250 19.2 蛋白質 脂質 16.1 13.5 塩分 1.8	・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 350 34.4 蛋白質 脂質 18.2 17.0 塩分 1.7	・鶏肉のカレームニエル ・じゃが芋のスープ煮 ・れんこん金平	カロリー 炭水化物 290 24.5 蛋白質 脂質 18.4 14.1 塩分 1.7		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分
夕食	・デミソースハンバーグ ・枝豆がんもの煮つけ ・五目ひじき煮	カロリー 炭水化物 336 32.9 蛋白質 脂質 16.8 17.0 塩分 1.9	・さわらの照り煮 ・冬瓜の生姜煮 ・れんこんサラダ	カロリー 炭水化物 252 18.8 蛋白質 脂質 16.5 13.0 塩分 1.7	・あじの香草焼き ・和風スパソテー ・人参の炒り煮	カロリー 炭水化物 262 22.3 蛋白質 脂質 16.3 13.2 塩分 1.8		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分

		月		火
昼食		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分
夕食		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分		カロリー 炭水化物 蛋白質 脂質 塩分

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。

日本ケータリング株式会社