

健康食 御献立

2022年 8月

【昼食】

ご利用者様へのお願い

メニューは材料の都合により変更することがあります

管理栄養士：内山

日					月				火				水				木				金				土			
					1日				2日				3日				4日				5日				6日			
ぶりの煮付 冬瓜のそぼろあんかけ 青菜ソテー 胡瓜のゆかり和え 南瓜天ぷら ゆかりご飯 味噌汁					イカフライ 根菜団子の炊合せ 焼きビーフン 花野菜サラダ 茄子の生姜和え ご飯 味噌汁				白身魚の南蛮漬け ポークビーンズ 里芋の煮物 青菜のお浸し 厚焼き玉子 ご飯 味噌汁				鶏肉のバジル焼き 切干大根の炒め煮 ザーサイ炒め 花野菜サラダ ホタテ風味フライ ご飯 コンソメスープ				鯖の梅煮 がんもの煮物 蓮根と牛肉の炒め物 マカロニサラダ キャベツ和え ご飯 味噌汁				肉団子の甘酢炒め 南瓜の煮物 青菜のナムル かみなりこんにゃく 春巻 ご飯 味噌汁							
キロカロリー	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)		612	19.3	12.4	3.6	629	17.0	12.5	3.3	610	25.6	10.1	3.2	622	21.1	15.6	3.2	625	22.7	10.7	3.1	618	14.7	10.3	3.2
7日					8日				9日				10日				11日(山の日)				12日				13日			
ほっけの山椒焼き カレージャーマンポテト 角天の煮物 人参サラダ つくね ご飯 味噌汁					豚肉の塩麹炒め 揚げ出し豆腐 青菜の胡麻和え 海藻サラダ 餃子 ご飯 味噌汁				白身魚のムニエル 茄子のオイスター炒め 花野菜ソテー ごぼうのサラダ さつま芋煮 ご飯 コンソメスープ				鶏肉の西京焼き 大根と山菜のトロみ煮 白菜和え 絹さやソテー カップゼリー 枝豆ご飯 すまし汁				白身魚の粕漬け焼き 大根の肉味噌がけ 春雨サラダ 青菜の中華炒め しんじょ ご飯 すまし汁				とんかつ ひじきの五目煮 南瓜きんとん 中華炒め コンニャクの辛子酢味噌和え ご飯 味噌汁				さわらの葱ソース 肉じゃが きのこベーコン炒め コールスローサラダ ゴーヤ煮 ご飯 味噌汁			
612	20.1	12.7	3.2		632	21.3	15.7	3.2	606	17.5	11.4	2.9	606	22.0	13.2	3.5	629	20.6	12.4	2.9	634	21.3	13.3	3.1	605	20.9	11.4	3.1
14日					15日				16日				17日				18日				19日				20日			
豚肉の黒酢炒め イカ大根 ぜんまいの炒め煮 青菜の和え物 しんじょ ご飯 味噌汁					ホッケのみりん焼 厚揚げと青菜のチャンプル 茄子南蛮 糸こんにゃくの甘辛煮 ボロニアステーキ ご飯 味噌汁				豆腐ハンバーグ麻婆あん 筑前煮 スパゲティサラダ オクラソテー カップゼリー ご飯 味噌汁				鯖の煮付 白菜のあっさり煮 枝豆サラダ 青菜ソテー 胡瓜の塩昆布和え ご飯 味噌汁				鶏の海苔塩唐揚げ 冬瓜の葛煮 花野菜ソテー れんこんの辛子和え 人参炒め ご飯 味噌汁				鯖の焼きびたし 茄子チャップ 青菜と山菜のごま味噌和え じゃが芋のバター醤油 サツマイモの天ぷら ご飯 味噌汁				ハンバーグ夏野菜ソース 根菜煮 青菜ソテー ハムサラダ 金時豆 ご飯 コンソメスープ			
629	22.0	13.0	3.3		600	22.0	12.9	3.1	626	22.0	11.5	3.9	630	18.5	15.8	2.9	636	21.8	16.0	2.9	621	19.5	15.1	3.0	618	14.7	14.1	3.1
21日					22日				23日				24日				25日				26日				27日			
アジのみりん焼き クーブイリチー 青菜の生姜和え 南瓜ソテー えびカツ ご飯 すまし汁					豚肉の生姜焼き じゃが芋の甘味噌煮 高菜炒め わかめの酢の物 千草焼き ご飯 味噌汁				白身魚の香草パン粉焼き 茄子とピーマンの鍋しぎ 青菜の炒めもの はんぺん和え ミートボール ご飯 コンソメスープ				鶏のみぞれ煮 塩たれ炒め 昆布豆 オクラサラダ 大根ステーキ ご飯 味噌汁				鯖の味噌煮 ゴーヤチャンプル 白菜の煮浸し 大根の甘酢和え 笹かまぼこ 高菜ご飯 すまし汁				ハヤシソースオムレツ じゃが煮 夏野菜ソテー 花野菜サラダ ふんわり野菜豆腐よせ ご飯 コンソメスープ				白身魚の甘酢あんかけ 切干大根と里芋の煮物 青菜の辛子和え 高菜と豚肉の炒めもの 焼売 ご飯 味噌汁			
622	20.3	13.5	3.2		632	19.0	11.1	3.3	607	21.3	12.5	3.2	626	22.4	14.8	3.2	631	18.9	15.7	3.5	627	19.1	13.4	3.2	630	22.6	10.4	3.1
28日					29日				30日				31日															
海老フライ 高野豆腐の煮物 山菜の煮びたし 蓮根金平 さつま芋和え ご飯 味噌汁					赤魚のおろし煮 厚揚げのオイスター炒め 牛ごぼう 青菜の和え物 厚焼き卵 ご飯 味噌汁				鶏照り焼き 大根の煮物 青菜ソテー ひじきの炒め煮 コールスローサラダ ご飯 すまし汁				天ぷら 野菜の黒酢炒め 青菜のおかか和え わかめの酢の物 カップゼリー もろこしご飯 味噌汁															
624	16.6	12.0	3.0		606	23.6	10.9	3.2	617	19.3	15.5	3.1	599	14.2	13.4	3.6	キロカロリー	蛋白質(g)	脂質(g)	塩分(g)								

ご注文・お問い合わせは・・・

株式会社 デリカシー

川越市石田171-2

TEL：049-224-2266