

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

健康食 御献立

2024年 3月

【昼食】

管理栄養士：内山

日				月				火				水				木				金				土							
																				1日				2日							
																				ホイコーロー 青菜と豆腐のとろみ煮 姫皮竹の子と木耳のナムル 高菜漬 ポテトサラダ ご飯 コンソメスープ				ポークチャップ 具だくさんコンソメ煮 枝豆とキャベツのソテー風 なすしそ風味 厚揚げ豆腐の和風マーボー ご飯 すまし汁							
カロリー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩 g																					542	13.02	12.11	3.4	591	16.72	15.91	3.9
3日				4日				5日				6日				7日				8日				9日							
にしんの生姜煮 春の若竹煮 青梗菜とえのきのお浸し しその実漬 カリフラワーのおかか和え 赤飯 すまし汁				赤魚の塩麹焼き べっこう煮 菜の花のお浸し 赤かぶ漬 はんぺんと枝豆の煮物 ご飯 味噌汁				鶏肉と茄子のさっぱり煮 野沢菜炒め 和風お豆サラダ たけのこ甘辛煮 長芋のめかぶ和え ご飯 コンソメスープ				か の和風だしカレー風味 ベーコンと野菜の炒め煮 キャベツとコーンのソテー 白花まめ いんげんとうろまのソテー ご飯 味噌汁				タンドリーチキン トマトソースペンネ ほうれん草コーンソテー すだちミックス ふきと油揚げの煮物 かやくご飯 すまし汁				厚揚げのしょうゆ炒め 若竹真丈 しっとり卵の花 ぬか漬 ドライカレー ご飯 味噌汁				にしん蒲焼き 豚肉と根菜の塩だれ 瓜と昆布のおかか和え ひじき豆 肉団子と春雨煮 ご飯 味噌汁							
536	18.52	8.71	4.6	524	22.12	4.71	3.4	594	16.52	17.71	3.2	533	16.22	11.01	3.3	591	28.52	14.01	3	636	20.52	18.21	3.6	611	23.12	15.11	4.1				
10日				11日				12日				13日				14日				15日				16日							
照焼きハンバーグ かつおとブロッコリーのオイル和え 根菜マリネ うずらまめ ベーコンとキャベツの玉子炒め ご飯 味噌汁				鶏肉のオニオンソース さつま揚げとごぼうの金平 姫皮筍とからし菜のお浸し おみ漬昆布 高野豆腐の海老餡かけ ご飯 すまし汁				チンジャオロース 餡かけがんと からし菜の大豆ミート和え しば漬 山芋とモロヘイヤの和え物 ご飯 味噌汁				甘口ブルコギ 里芋といんげんの煮物 もやしのみょうが和え 五目豆 きのこマリネ ご飯 味噌汁				彩り野菜のつくね巻 大豆ミートと小松菜炒め マリネサラダ きゃらぶき わらびのお浸し ご飯 味噌汁				豚肉のしぐれ煮風 ブロッコリーと木耳のねぎ塩炒め ひじき煮 刻み大根の梅肉和え からし菜おひたし ご飯 味噌汁				イワシのやわらか煮 青梗菜とイカの炒め 彩りうの花 甘口キムチ ふきと油揚げの煮物 ご飯 味噌汁							
672	24.82	16.81	3.1	559	21.52	10.21	3.8	536	15.52	10.41	3.6	579	16.32	14.41	3.4	547	16.12	8.31	3.4	648	17.52	21.81	3.2	517	22.32	8.91	3.3				
17日				18日				19日				20日(春分の日)				21日				22日				23日							
鶏肉とキノコのガーリック風味 野菜入り炒り玉子 白菜の生姜和え すだちミックス カリフラワーのおかか和え ご飯 味噌汁				サバ塩焼き 肉じゃが いんげんの黒胡麻和え しその実漬 さつま揚げの京風煮 わかめご飯 すまし汁				アジの南蛮漬 カブと油揚げの煮物 さつま芋と豆の醤油仕立て 白菜ミックス漬 鶏肉と切昆布の旨煮 ご飯 すまし汁				白身魚のポモドーロソース ほくほくジャーマンポテト いんげんのピーナッツ和え きざみたくあん ブロッコリーと玉ねぎのソテー ご飯 味噌汁				牛肉とごぼうの柳川風 炊合わせ ほうれん草と大豆のごま和え 甘酢大根 白菜と木耳の香味炒め ご飯 味噌汁				鶏肉のチリソース 中華風春雨 ツナとキャベツの和え物 ぬか漬 すり身団子の和風餡かけ ご飯 コンソメスープ				豆腐ハンバーグ 揚げじゃが(青のり) ブロッコリーの炒り玉子 玉ねぎとセロリのトマト和え 胡瓜めかぶ ゆかりご飯 すまし汁							
541	21.32	12.71	3.2	636	23.12	20.81	4	561	20.42	10.21	3.5	556	16.62	10.71	3.1	562	20.82	10.21	3.8	658	19.42	21.51	3.8	597	15.72	14.01	3.3				
24日				25日				26日				27日				28日				29日				30日							
赤魚照り煮 ちんげん菜と豚肉の炒め 若布と胡瓜の酢の物 べったら漬 ポテトサラダ ご飯 すまし汁				八宝菜 茄子のそぼろあん ごぼうと焼竹輪の炒め煮 高菜漬 三角信田煮 ご飯 味噌汁				薄切肉と3種パプリカの酢豚 野菜と麩の含め煮 切り昆布の煮物 しば漬 海老つみれの炊合せ ご飯 味噌汁				イワシの生姜煮 さつまいもと昆布の煮物 ほうれん草と椎茸の白和え 甘口キムチ カブとベーコンの煮物 ご飯 味噌汁				肉団子の甘酢餡 ちくわの煮物 ほうれん草のお浸し しそ昆布 たたきごぼう ご飯 すまし汁				ヒレカツ 炒り豆腐 瓜と高菜の南蛮風 茄子漬 ちくわとピーマンのきんぴら 山菜ごはん 味噌汁				鶏肉と麩の香味ネギだれ 里芋のそぼろ餡かけ キャベツと菜花のわさびマヨ 甘酢大根 もやし梅和え ご飯 コンソメスープ							
542	17.22	9.91	2.8	621	20.22	15.61	4	638	16.32	15.61	3.4	581	21.52	9.31	3.7	624	19.42	13.61	4.2	587	18.72	12.51	3.3	570	18.32	12.51	3.3				
31日																															
コロッケ 肉野菜炒め おぐらの胡麻和え 椎茸しぐれ 白菜コールスロー ご飯 味噌汁																															
590	12.52	14.81	3																												



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