

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

【夕食】

管理栄養士：内山

日				月				火				水				木				金				土							
																				1日				2日							
																				赤魚の煮つけ 豆のトマト煮込み キャベツと菜花のガーリック風味 キャロットラペ ブロッコリーと玉ねぎのソテー ふりかけご飯 味噌汁				肉団子の中華煮 レバニラ炒め 高菜の胡麻和え 細切昆布 胡瓜めかぶ ご飯 味噌汁							
カロリー kcal	タンパク質 g	脂質 g	食塩 g																					719	25.82	19.51	3.6	586	18.12	12.61	3.4
3日				4日				5日				6日				7日				8日				9日							
鶏肉と菜花の塩麹炒め風 ミニハンバーグの野菜トマトソース クリーミー南瓜サラダ きゅうりと中華クラゲの和え物 ウインナーとじゃが芋炒め風 ご飯 味噌汁				酢鵜 担々風春雨 茎わかめと長芋のオクラ和え 白菜ミックス漬 若布とカニカマの中華サラダ ご飯 すまし汁				タラつみれのチリソース和え えび入りビーフン ひじきとおくらの和え物 刻み大根の梅肉和え 豚肉と焼き豆腐の煮物 ご飯 味噌汁				鶏肉とピーマンの照焼風 厚揚げの白だし煮 ごぼうのきんぴら きざみたくあん ラタトゥイユ ご飯 味噌汁				豚肉と3種の野菜塩炒め さつま揚げと白菜の煮浸し 玉ねぎと若布の甘酢和え おかか昆布 大根青しそ漬 ご飯 味噌汁				イワシのつみれ煮 白菜と豚肉の炊き合わせ からし菜のおかか和え こんぶまめ 茄子の山椒煮 ご飯 味噌汁				マーボー豆腐 大根のかに風味あん ちんげん菜のツナ和え キャベツの浅漬 ちくわとピーマンのきんぴら ふりかけご飯 味噌汁							
715	19.52	22.11	4	522	14.82	8.11	3.5	623	19.82	16.81	3.9	556	16.12	9.41	4.2	509	14.32	7.21	4.2	602	21.52	13.21	4.1	558	17.02	13.61	3.9				
10日				11日				12日				13日				14日				15日				16日							
白身魚のみぞれ煮 カレービーフン 胡瓜とアカモクの酢の物 椎茸しぐれ 白菜コールスロー ご飯 味噌汁				コロケ 茄子のアラビアータ風 人参しりしり きゅうりと中華クラゲの和え物 チョレギサラダ ご飯 味噌汁				マスの旨塩焼き さつま芋と豚肉のごま味噌煮 京うの花 しそ昆布 筑前煮 ご飯 すまし汁				豆腐と豚肉のスタミナ炒め 小さなねぎ焼 木耳と人参の中華サラダ 胡瓜漬 クリームペンネ ふりかけご飯 味噌汁				海老のチリソース 豆腐の野菜あんかけ わかめとしらすの酢の物 べったら漬 塩豚肉じゃが ご飯 味噌汁				鶏肉のカシューナッツ炒め 南瓜のいとこ煮 ほうれん草と竹輪の中華風お浸し たけのこ甘辛煮 うぐいす豆 ご飯 すまし汁				春雨と豚肉のしょうゆ炒め さつまいも甘露煮 茄子といんげんの生姜あん 白菜たまり風味 もやし梅和え ご飯 味噌汁							
532	15.82	10.21	2.8	617	12.22	17.91	3.1	586	27.22	8.51	3.4	608	16.42	14.41	3.4	629	16.72	18.01	3.4	629	17.92	16.01	2.9	631	12.02	12.91	3.1				
17日				18日				19日				20日(春分の日)				21日				22日				23日							
白身魚の土佐煮 治部煮風 コールスロー おかか昆布 ラタトゥイユ ご飯 コンソメスープ				鶏肉と枝豆のオイスター炒め 蓮根とこんにやくのそぼろ煮 ほうれん草と切干大根のナムル 細切昆布 若布とカニカマの中華サラダ ご飯 味噌汁				生姜焼き はんぺんと小松菜の煮浸し 彩りなます うずらまめ おみ漬け白和え ご飯 味噌汁				肉団子の薄くず餡 カリフラワーのカレー炒め キャベツの赤しそ和え 茄子漬 大根とルッコラのサラダ ご飯 コンソメスープ				餡かけ海鮮包み ブロッコリーのカニカマ餡かけ 切干大根煮 赤かぶ漬 鶏肉と油揚げの煮物 ご飯 味噌汁				サバの味噌煮 枝豆と鮭の真丈 ひじきの白和え 赤かぶ漬 きざみ野沢菜大根 ご飯 味噌汁				豚肉と茄子の味噌炒め かぼちゃの含め煮 長芋のねばねば和え キャベツの浅漬 茄子の山椒煮 ご飯 味噌汁							
493	20.62	4.91	3.6	552	14.02	13.11	3.9	599	17.42	13.71	3.4	526	15.32	9.01	3.9	589	20.12	11.41	4	644	23.72	22.01	3.5	567	12.82	11.91	3.5				
24日				25日				26日				27日				28日				29日				30日							
かに玉風お魚つみれ 高野豆腐の野菜餡かけ 小松菜のおろし和え 五目豆 きのこマリネ ご飯 味噌汁				白身魚のラタトゥイユ風 カリフラワーのバジルソース 小松菜ナムル こんぶまめ チョレギサラダ ふりかけご飯 すまし汁				鶏肉のクリームシチュー カレーコロケ 白菜サラダ キャロットラペ うぐいす豆 ご飯 味噌汁				マーボー茄子 ブロッコリーの彩り餡かけ こんにやくと九条ねぎの塩だれ ひじき豆 クリームペンネ ご飯 味噌汁				白身魚ときのこの黒酢あん 南瓜そぼろあん サラダ風ポテトうの花 胡瓜漬 豚肉の塩だれ炒め ご飯 コンソメスープ				白身魚の照煮 がんもとインゲンの煮物 白菜のなめたけ和え きざらぶき 厚揚げの和風煮 ご飯 味噌汁				甘だれ海鮮バーグ 焼きようざ 胡瓜のレモンマリネ 玉ねぎとセロリのトマト和え からし菜おひたし ご飯 味噌汁							
565	14.82	13.61	3	566	17.12	12.21	3.3	588	17.22	13.01	2.7	624	14.12	16.91	3.3	645	18.42	16.91	3.7	517	21.42	6.71	3.2	534	15.72	7.41	3.7				
31日																															
白身魚の甘酢あん お麩の味噌煮込み 青梗菜と油揚げの煮浸し 白菜たまり風味 三色ビクルス ふりかけご飯 味噌汁																															
455	16.02	2.41	3.7																												

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

