

健康食 御献立

2024年 6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
30日						1日
タンドリーチキン 野菜の炒め煮 南瓜サラダ すだちミックス 青菜のおひたし ご飯 味噌汁 618 29.52 16.81 2.9			カロリー タンパク質 脂質 食塩 kcal g g g			にしん蒲焼き カブの煮物 さつま芋と豆の醤油仕立て むか漬け スクランブルエッグ ご飯 味噌汁 569 20.02 12.71 3.4
2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
豚肉のしぐれ煮風 豆腐の野菜あんかけ 筍と青菜のお浸し きざみたくあん 大豆のそぼろ煮 生姜ご飯 コンソメスープ 671 20.32 21.31 3.8	あぶらかれの照煮 肉じゃが いんげんの黒胡麻和え 白菜たまり風味 高野豆腐の海老餡かけ ご飯 味噌汁 527 21.72 7.61 3.5	鶏肉とキノコのガーリック風味 茄子のアラビアータ風 コールスロー 胡瓜漬 ポテトサラダ ご飯 味噌汁 601 18.92 17.71 3	サバの味噌煮 かぼちゃ真丈 高菜の胡麻和え こんぶまめ 中華サラダ ご飯 味噌汁 689 25.32 23.11 3.5	イワシのつみれ煮 青菜と豆腐のとりみ煮 紅白なます なすしそ風味 白菜の香味炒め ゆかりご飯 味噌汁 543 18.12 10.31 4.7	マーボー豆腐 中華風春雨 白菜和え きゅうりの和え物 うぐいす豆 ご飯 味噌汁 554 15.32 12.01 3.6	メンチカツ カリフラワーのバジルソース 胡瓜のレモンマリネ うずらまめ ラトウイユ ご飯 味噌汁 641 14.62 13.81 3.7
9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
肉団子の中華煮 えび入りビーフン 青梗菜と油揚げの煮浸し しば漬け 豚肉の塩だれ炒め ご飯 すまし汁 626 18.12 18.91 4.7	ラクサ風炒め煮 大根のかに風味あん いんげんのピーナツ和え 高菜漬 茄子の山椒煮 ご飯 味噌汁 521 15.02 11.01 3.7	プリの甘酢あんかけ 南瓜煮 長芋のねばねば和え きざみたくあん ブロッコリーと玉ねぎのソテー あさりご飯 味噌汁 570 17.52 10.71 3.1	照焼きハンバーグ トマトソースペンネ 青菜ソテー 茄子漬け おみ漬け白和え ご飯 すまし汁 584 22.92 12.41 3.3	イワシのやわらか煮 肉野菜炒め 胡瓜の酢の物 甘口キムチ 海老つみれの炊合せ ご飯 味噌汁 546 21.02 10.91 3.7	春雨と豚肉のしょうゆ炒め 海老入りしゅうまい ブロッコリーの炒り玉子和え 白菜たまり風味 ふきと油揚げの煮物 ご飯 味噌汁 582 16.32 12.61 3.5	豆腐と豚肉のスタミナ炒め 揚げじゃが(青のり) ひじきとおくらの和え物 キャベツの浅漬 クリームペンネ ご飯 味噌汁 648 15.92 16.51 3.3
16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日
肉団子の甘酢餡 野沢菜炒め しっかりと卵の花 赤かぶ漬 なます ご飯 味噌汁 658 18.92 16.61 5.1	にしんの生姜煮 白菜と豚肉の炊き合わせ こんにゃくと九条ねぎの塩だれ しその実漬け 千草焼き ご飯 味噌汁 557 19.82 11.81 3.9	具だくさん酢鶏 かぼちゃの含め煮 青菜のお浸し しそ昆布 大根とルッコラのサラダ ご飯 すまし汁 548 14.42 7.71 4.1	八宝菜 担々風春雨 茄子といんげんの生姜あん 甘酢大根 中華サラダ ご飯 コンソメスープ 583 14.62 16.11 3.1	サバ塩焼き 野菜と麩の含め煮 切り昆布の煮物 べつたら漬 青菜和え ご飯 味噌汁 616 22.72 17.41 4.8	豚肉と3種の野菜塩炒め 里芋の煮物 人参しりしり しば漬け うぐいす豆 ご飯 すまし汁 520 14.32 8.31 3.3	ボークチャップ ジャーマンポテト ほうれん草と切干大根のナムル 茄子漬け 白菜コールスロー 枝豆ごはん コンソメスープ 631 14.92 19.71 3.6
23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日
鶏肉と枝豆のオイスター炒め がんもといんげんの煮物 山芋とモロヘイヤの和え物 細切昆布 厚揚げの和風煮 ご飯 すまし汁 615 18.32 16.71 3.9	カレイのおろし煮 冬瓜とカニカマの生姜あん 青菜和え 梅かつお蓮根 すり身団子の和風餡かけ 枝豆ごはん コンソメスープ 521 19.12 5.81 3.6	かき揚げ 治部煮風 キャベツ和え 胡瓜漬 いんげんと人参のソテー ご飯 すまし汁 503 11.62 7.31 2.4	ホイコーロー 厚揚げの白だし煮 ひじきの白和え こんぶまめ 白菜の香味炒め ご飯 味噌汁 534 15.02 11.11 3	海老のチリソース しゅうまい わかめの酢の物 五目豆 ふきと油揚げの煮物 ご飯 味噌汁 622 17.72 16.51 3.8	イワシの生姜煮 さつま芋と豚肉のごま味噌煮 紅白なます 白花まめ おみ漬け白和え ふりかけご飯 味噌汁 564 20.22 7.71 2.9	つくね巻 焼ビーフン 胡瓜の酢の物 甘口キムチ カブとベーコンの煮物 ご飯 味噌汁 583 16.12 9.91 3.2

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