

ヘルシーグルメコース【夕】 2021.1月メニュー

HACCP手法支援法認定工場 認定第6号

みずほ(配食センター)

TEL(0823) 77-2006

FAX(0823) 77-2001

☆配達の変更・中止は前日の午後4時までにご連絡をお願いします。受付時間後のキャンセルの場合は代金を頂戴いたします。

				1月1日(金)	1月2日(土)	1月3日(日)
				ご飯 煮豆 牛肉の焼肉風 筍とキヌサヤの玉子とじ 白和え インゲンピーナツ和え エネルギー 515 kcal 脂肪 7.3 g 蛋白 15 g 塩分 2.5 g	ご飯 白玉餃子ポン酢かけ 鮭の西京焼き 佃煮風ぜんまい甘辛煮 胡瓜とツナのサラダ 白菜とベーコンのソテー エネルギー 519 kcal 脂肪 8.6 g 蛋白 19 g 塩分 3 g	ご飯 豆腐ナゲット 豚肉の塩だれ炒め ひじき炒め煮 おくらワサビ醤油和え カリフラワーの梅サラダ エネルギー 516 kcal 脂肪 11 g 蛋白 15 g 塩分 2.5 g
1月4日(月)	1月5日(火)	1月6日(水)	1月7日(木)	1月8日(金)	1月9日(土)	1月10日(日)
ご飯 デザート 白身魚のカレーパン粉焼き かぼちゃの煮物 ほうれん草としめじの和え物 もやしとハムの中中華サラダ エネルギー 520 kcal 脂肪 6.2 g 蛋白 17 g 塩分 1.9 g	ご飯 フルーツ ささみフライ 竹輪・枝豆煮付 山菜のごま和え シーフードサラダ エネルギー 553 kcal 脂肪 11 g 蛋白 17 g 塩分 2.2 g	ご飯 デザート メバルの磯香焼き 蓮根のワサビマヨ和え 玉葱のマリネ いんげんうま煮 エネルギー 530 kcal 脂肪 8.3 g 蛋白 15 g 塩分 2.4 g	ご飯 フルーツ 牛ステーキ アスパラとベーコンのソテー 山芋の柚子醤油和え キャベツのシャキシャキサラダ エネルギー 574 kcal 脂肪 20 g 蛋白 13 g 塩分 1.8 g	ご飯 ミートボール 白身魚のごま醤油焼き ビーフン五目炒め 小松菜更紗和え バンバンジーサラダ エネルギー 503 kcal 脂肪 9.1 g 蛋白 19 g 塩分 2.6 g	ご飯 かぼちゃシューマイ 八宝菜 彩りしんじょカニ風味 胡瓜とコーンのごまドレサラダ ふきのかか煮 エネルギー 560 kcal 脂肪 13 g 蛋白 19 g 塩分 2.6 g	ご飯 チキンナゲット カレイの生姜焼き 海老ときのこの炒め物 水菜と蒸し鶏のサラダ インゲン土佐和え エネルギー 513 kcal 脂肪 9.2 g 蛋白 22 g 塩分 2 g
1月11日(月)	1月12日(火)	1月13日(水)	1月14日(木)	1月15日(金)	1月16日(土)	1月17日(日)
ご飯 煮豆 鶏もものピリ辛ポン酢だれ 煮しめ 出し巻き玉子 ねぎぬた エネルギー 524 kcal 脂肪 6.3 g 蛋白 20 g 塩分 1.7 g	ご飯 デザート 焼きししゃも 大豆五目煮 明太ポテトサラダ 春菊と蒸し鶏の和え物 エネルギー 550 kcal 脂肪 12 g 蛋白 16 g 塩分 1.7 g	ご飯 昆布巻煮付 牛すき焼き オムレツ ほうれん草の辛子和え 大根の梅ドレサラダ エネルギー 500 kcal 脂肪 6.8 g 蛋白 17 g 塩分 2.9 g	ご飯 二色巻煮付 あじの香味焼き 五目野菜炒め オニオンサラダ ブロッコリーのごまドレ和え エネルギー 520 kcal 脂肪 9.2 g 蛋白 23 g 塩分 2.2 g	ゆかりご飯 豆腐のふわふわ蒸し 茹で豚の香味ソース ごぼうとベーコンのガーリック炒め 白菜のさっぱり和え 茄子のトマト煮 エネルギー 516 kcal 脂肪 13 g 蛋白 15 g 塩分 2.4 g	ご飯 フルーツ 太刀魚のねぎ味噌焼き 切干大根の煮付 カリフラワーのペペロンチーノ 胡瓜とコーンの中中華和え エネルギー 508 kcal 脂肪 11 g 蛋白 14 g 塩分 1.7 g	ご飯 デザート 鶏山賊焼き 切昆布煮付 シーザーサラダ インゲンとコーンのソテー エネルギー 519 kcal 脂肪 6.9 g 蛋白 18 g 塩分 1.8 g
1月18日(月)	1月19日(火)	1月20日(水)	1月21日(木)	1月22日(金)	1月23日(土)	1月24日(日)
ご飯 煮豆 ぶりの塩こうじ焼き きのこのチンジャオロース風 白菜とえのきの和え物 おくら梅肉和え エネルギー 506 kcal 脂肪 8.2 g 蛋白 16 g 塩分 2 g	ご飯 たこ焼き プルコギ 山菜煮付 さつま芋サラダ 野菜のオイスターソース炒め エネルギー 541 kcal 脂肪 9.3 g 蛋白 15 g 塩分 2.8 g	ご飯 デザート さばのねぎ醤油焼き 蓮根金平 海草サラダ ブロッコリーお浸し エネルギー 534 kcal 脂肪 7.2 g 蛋白 16 g 塩分 2.6 g	ご飯 煮豆 豚肉オイスター炒め ミニおでん 白菜土佐和え じゃが芋しゃっきりサラダ エネルギー 514 kcal 脂肪 8 g 蛋白 17 g 塩分 1.9 g	ご飯 彩りだんご 太刀魚の照り焼き もやしソテー おくらとなめ草の和え物 コールスローサラダ エネルギー 505 kcal 脂肪 12 g 蛋白 15 g 塩分 2.4 g	ご飯 フルーツ タンドリーチキン アスパラとエビのソテー 胡瓜・かまぼこ生酢 かぼちゃサラダ エネルギー 506 kcal 脂肪 9.6 g 蛋白 21 g 塩分 1.7 g	ご飯 焼なす アジフライ 野菜ソテー 小松菜と蒲鉾の和え物 切干大根のサラダ エネルギー 493 kcal 脂肪 9.4 g 蛋白 14 g 塩分 1.6 g
1月25日(月)	1月26日(火)	1月27日(水)	1月28日(木)	1月29日(金)	1月30日(土)	1月31日(日)
ご飯 煮豆 チンジャオロース ごぼうサラダ 白菜中華風和え物 ピーマンと桜えびの和え物 エネルギー 498 kcal 脂肪 6.8 g 蛋白 14 g 塩分 1.8 g	ご飯 小さなねぎ焼き 赤魚庵焼 明太スパゲティサラダ 筍土佐煮 ベーコンソテー エネルギー 520 kcal 脂肪 9.5 g 蛋白 18 g 塩分 2.5 g	ご飯 デザート 豚肉と枝豆の中華炒め ひじき五目煮 チンゲン菜更紗和え きのこのマリネ エネルギー 538 kcal 脂肪 9.8 g 蛋白 18 g 塩分 2.2 g	かやくご飯 にんじんシューマイ さんまのねぎ醤油焼き コーヤチャンプルー ピーマンお浸し 大根サラダ エネルギー 546 kcal 脂肪 12 g 蛋白 17 g 塩分 3 g	ご飯 わかめお浸し 鶏肉のチリソース 金平ごぼう 山芋ゆかり和え とうもろこしの香ばし揚げ エネルギー 533 kcal 脂肪 8.3 g 蛋白 17 g 塩分 2.1 g	ご飯 ミートボール 白身魚の明太子焼き イカ入り野菜炒め ブロッコリーサラダ 大根と桜えびの和え物 エネルギー 518 kcal 脂肪 12 g 蛋白 19 g 塩分 2.4 g	ご飯 フルーツ ハッシュドビーフ オムレツ コロコロサラダ アスパラソテー エネルギー 535 kcal 脂肪 13 g 蛋白 15 g 塩分 2.1 g

* 材料管理の都合により 献立変更を致す場合がありますのでご了承ください。
 特別食の方は献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。
 お届けした食事は、早めにお召し上がりください。食べ残しについては、必ず捨ててください。
 昼食は、午後1時まで、夕食は午後7時までにご召し上がりください。

* 表示してあるエネルギーは全部召し上がった時のものです。
 ※16時を過ぎてもお弁当が届かない場合は、次の専用ダイヤルまでお問い合わせください。
 (0823)77-2004 (受付時間:16:00~18:30)