

ヘルシーコース【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 ぶりの照り焼き 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 611 kcal 脂肪 14 g 蛋白 23 g 塩分 2.6 g	ご飯 デザート 鶏肉の香草パン粉焼き 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 508 kcal 脂肪 7.7 g 蛋白 18 g 塩分 2.5 g	ご飯 小さなねぎ焼き さばのねぎ醤油焼き 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 522 kcal 脂肪 8.6 g 蛋白 20 g 塩分 2.4 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 たこ焼き 牛肉とごぼうの甘辛煮 塩焼きそば ほうれん草としめじの和え物 もやしとハムの中華サラダ エネルギー 505 kcal 脂肪 7.1 g 蛋白 17 g 塩分 2 g	ご飯 フルーツ 赤魚のみりん漬け 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 501 kcal 脂肪 4.8 g 蛋白 23 g 塩分 2.7 g	ご飯 コーン塩ゆで 酢豚風 小エビと里芋の揚げ団子 蓮根のワサビマヨ和え いんげんうま煮 エネルギー 595 kcal 脂肪 13 g 蛋白 15 g 塩分 2.7 g	ご飯 フルーツ あじのレモンオイル焼き アスパラとベーコンのソテー 山芋の柚子醤油和え キヤベツのシャキシャキサラダ エネルギー 538 kcal 脂肪 11 g 蛋白 20 g 塩分 2.6 g	ご飯 煮豆 ハンバーグ大根おろしソースかけ ジャーマンポテトサラダ 小松菜更紗和え バンバンジーサラダ エネルギー 588 kcal 脂肪 15 g 蛋白 18 g 塩分 2.1 g	ご飯 わかめお浸し さんまのねぎ塩焼 うの花 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 576 kcal 脂肪 16 g 蛋白 18 g 塩分 2.8 g	ご飯 デザート 牛肉の黒胡椒炒め オムレツ 水菜と蒸し鶏のサラダ 海老ときのこの炒め物 エネルギー 517 kcal 脂肪 7.6 g 蛋白 20 g 塩分 1.9 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 エビだんご 白身魚のねぎ醤油焼き 煮しめ カリフラワーイタリアンサラダ ねぎぬた エネルギー 541 kcal 脂肪 9.7 g 蛋白 21 g 塩分 1.9 g	ご飯 しらすおろし 豚丼風 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 560 kcal 脂肪 11 g 蛋白 18 g 塩分 2.6 g	ご飯 コーン塩ゆで ぶりのねぎ塩こうじ焼き 煮物 ほうれん草の辛子和え 大根の梅ドレサラダ エネルギー 561 kcal 脂肪 12 g 蛋白 22 g 塩分 2.4 g	ご飯 煮豆 鶏肉の照り焼き シーフードスパゲティ 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 506 kcal 脂肪 7.5 g 蛋白 19 g 塩分 1.6 g	ゆかりご飯 明石焼 白身魚フライ 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 かぼちゃサラダ エネルギー 571 kcal 脂肪 14 g 蛋白 16 g 塩分 2.6 g	ご飯 ちーまる 牛肉ビビンバ風 切干大根の煮付 カリフラワーのペペロンチーノ 胡瓜とコーンの中華和え エネルギー 506 kcal 脂肪 8.1 g 蛋白 15 g 塩分 2.5 g	ご飯 フルーツ 鮭のマヨパン粉焼き 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 508 kcal 脂肪 7.8 g 蛋白 22 g 塩分 2.3 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 デザート 豚肉と大根の酒粕煮 きこのチンジャオロース風 白菜とえのきの和え物 ギョーザポン酢かけ エネルギー 503 kcal 脂肪 5.3 g 蛋白 15 g 塩分 2.7 g	ご飯 彩りだんご メバルのバジルオイル焼き 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 514 kcal 脂肪 8.1 g 蛋白 19 g 塩分 2.5 g	ご飯 デザート 鶏肉のガーリック焼き 蓮根金平 海草サラダ ブロッコリーお浸し エネルギー 518 kcal 脂肪 7.9 g 蛋白 17 g 塩分 3.3 g	ご飯 デザート シーフードステーキ 焼そば 白菜土佐和え じゃが芋しゃっきりサラダ エネルギー 517 kcal 脂肪 6.1 g 蛋白 16 g 塩分 2.7 g	ご飯 フルーツ 牛ステーキ コンニャクと竹輪のピリ辛炒め 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 598 kcal 脂肪 20 g 蛋白 15 g 塩分 2.2 g	ご飯 いとこ煮 カレイの香味焼き 枝豆と豆腐のふんわり天 胡瓜・かまぼこ生酢 アスパラとエビのソテー エネルギー 509 kcal 脂肪 5 g 蛋白 25 g 塩分 3 g	ご飯 にんじんシューマイ 中華丼風 野菜ソテー 小松菜と蒲鉾の和え物 にんじんシューマイ エネルギー 497 kcal 脂肪 9.2 g 蛋白 16 g 塩分 1.7 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 ピーマンと桜えびの和え物 さば西京焼き 炒り豆腐 白菜中華風和え物 ごぼうサラダ エネルギー 568 kcal 脂肪 13 g 蛋白 22 g 塩分 2.3 g	ご飯 フルーツ ハーブチキン シーフードビーフン 筍土佐煮 ベーコンソテー エネルギー 510 kcal 脂肪 8.5 g 蛋白 20 g 塩分 3.1 g	ご飯 彩りだんご 太刀魚の甘辛焼 ひじき五目煮 チンゲン菜更紗和え きこのマリネ エネルギー 510 kcal 脂肪 7.5 g 蛋白 20 g 塩分 2.6 g	かやくご飯 煮豆 牛肉のトマトソース煮 もやしソテー 出し巻き玉子 大根サラダ エネルギー 526 kcal 脂肪 9.2 g 蛋白 16 g 塩分 2.7 g	ご飯 ちーまる 鮭塩焼き 金平ごぼう 山芋ゆかり和え インゲン辛子和え エネルギー 500 kcal 脂肪 4.9 g 蛋白 22 g 塩分 2.4 g	ご飯 フルーツ 豚カツ 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 561 kcal 脂肪 14 g 蛋白 17 g 塩分 2.7 g	ご飯 デザート ししゃもの香草パン粉焼き 三色野菜とすり身の落とし揚げ コロコロサラダ アスパラソテー エネルギー 576 kcal 脂肪 14 g 蛋白 14 g 塩分 1.4 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)