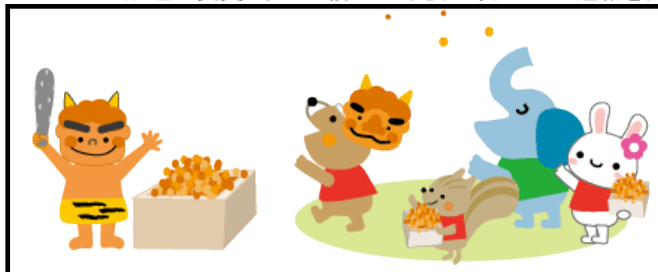
ヘルシーグルメコース 【昼】 2023.2月メニュー

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。



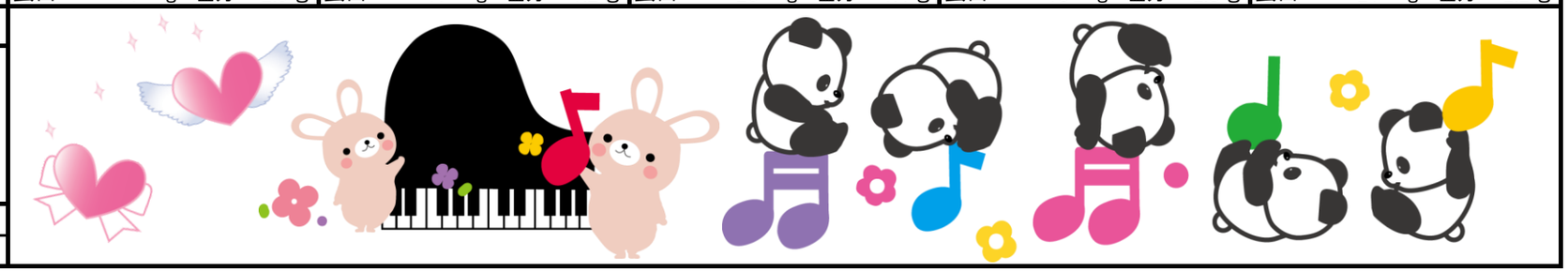
2 月 1 日 （水）	2 月 2 日 （木）	2 月 3 日 （金）	2 月 4 日 （土）	2 月 5 日 （日）
ご飯　フルーツ 豚丼風 マカロニサラダ ワカメと野菜の生姜和え シーフードサラダ	ご飯　煮豆 さばのごま醤油焼き 山菜煮付 胡瓜とｶﾆｶﾏのさっぱり和え ほうれん草お浸し	ご飯　デザート 鶏肉のおろし焼き かぼちゃの煮物 焼ビーフン 胡瓜の梅和え	ご飯　山芋短冊揚げ ホキのマヨパン粉焼き きのこのチンジャオロース風 ブロッコリーとじゃこの和え物 一口がんも煮付	ご飯　デザート メンチカツ イカとアスパラの中華炒め 明太ポテトサラダ キャベツゆかり和え
ｴﾈﾙｷﾞｰ 577 kcal 脂肪 15 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 脂肪 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 559 kcal 脂肪 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 527 kcal 脂肪 11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 脂肪 13 g
蛋白 16 g 塩分 1.5 g	蛋白 19 g 塩分 1.9 g	蛋白 22 g 塩分 1.7 g	蛋白 17 g 塩分 2.6 g	蛋白 13 g 塩分 1.6 g

2 月 6 日 （月）	2 月 7 日 （火）	2 月 8 日 （水）	2 月 9 日 （木）	2 月 10 日 （金）	2 月 11 日 （土）	2 月 12 日 （日）
ご飯　たこ焼き 赤魚の柚庵焼き 田舎煮 玉葱とハムのマリネ インゲンソテー	ご飯　デザート 中華丼風 枝豆と豆腐のふんわり天 絆三絲 ふきのかか煮	ご飯　フルーツ あじの照り焼き 明太子スパゲティーサラダ 山芋の柚子醤油和え キャベツと蒸し鶏のソテー	ご飯　デザート 鶏肉のねぎ味噌焼き 彩り野菜の寄せ揚げ 野菜炒め ピーマンと桜えびの和え物	ご飯　菊花こんにゃく エビのチリソース 焼きそば バンバンジーサラダ 大根ゆかり和え	ご飯　デザート ハンバーグ大根おろしｿｰｽかけ ｺﾞﾎﾞｳとベーコンのｶﾞｰﾘｯｸ炒め ほうれん草とツナのポン酢和え 白菜のシャキシャキサラダ	ご飯　フルーツ 白身魚のバター醤油焼き うの花 水菜と蒸し鶏のサラダ 里芋田楽
ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal 脂肪 5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 脂肪 9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 脂肪 10 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 脂肪 7.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 脂肪 15 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 518 kcal 脂肪 11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 539 kcal 脂肪 8.4 g
蛋白 19 g 塩分 2.7 g	蛋白 16 g 塩分 1.7 g	蛋白 19 g 塩分 1.7 g	蛋白 17 g 塩分 1.4 g	蛋白 13 g 塩分 2.4 g	蛋白 14 g 塩分 1.9 g	蛋白 18 g 塩分 2.3 g

2 月 13 日 （月）	2 月 14 日 （火）	2 月 15 日 （水）	2 月 16 日 （木）	2 月 17 日 （金）	2 月 18 日 （土）	2 月 19 日 （日）
ご飯　明石焼 豚肉と枝豆の中華炒め 大豆五目煮 大根和風サラダ インゲンと桜えびの和え物	ご飯　デザート 鮭塩焼き ひじき炒め煮 おくらとなめ茸の和え物 コールスローサラダ	ご飯　たこ焼き 鶏もものピリ辛ポン酢だれ イカ入り野菜炒め カリフラワーの明太子サラダ 山菜となめこの和え物	青菜小エビご飯　フルーツ ぶりのレモンオイル焼き 切干大根の中華風和え物 キャベツのやわらか煮 アスパラと蒸し鶏のソテー	ご飯　ほうれん草ｼｭｰﾏｲ メンチカツ 蓮根の韓国風和え物 ジャーマンポテトサラダ インゲンごまドレ和え	ご飯　じゃがバター たらの粕漬焼き 切干大根の煮付 チンゲン菜とｶﾆｶﾏの和え物 ナスのオランダ煮	ご飯　蒸シューマイ 回鍋肉 きのこ金平 紅白生酢 アスパラとコーンのソテー
ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 脂肪 9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal 脂肪 6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 脂肪 11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 542 kcal 脂肪 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 598 kcal 脂肪 19 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 480 kcal 脂肪 3.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 500 kcal 脂肪 6.3 g
蛋白 19 g 塩分 2.3 g	蛋白 17 g 塩分 2.1 g	蛋白 20 g 塩分 2.5 g	蛋白 19 g 塩分 3.1 g	蛋白 13 g 塩分 1.5 g	蛋白 15 g 塩分 2.3 g	蛋白 21 g 塩分 2.1 g

2 月 20 日 （月）	2 月 21 日 （火）	2 月 22 日 （水）	2 月 23 日 （木）	2 月 24 日 （金）	2 月 25 日 （土）	2 月 26 日 （日）
ご飯　五目揚げ メバルのバジルオイル焼き 切昆布煮付 春菊と蒸し鶏の和え物 胡瓜ともやしのナムル	ご飯　フルーツ 鶏肉の梅肉焼き 明太子スパゲティーサラダ 三色ソテー ブロッコリーのごまドレ和え	ご飯　デザート シーフードステーキ 野菜ソテー 小松菜の辛子和え 揚シューマイポン酢かけ	ご飯　フルーツ 牛ステーキ 海老ときのこの炒め物 さつま芋サラダ 水菜とツナの和え物	ご飯　フルーツ カレイのムニエル 炒り豆腐 キャベツおかか和え たまごサラダ	ご飯　デザート ミートオムレツ 佃煮風ぜんまい甘辛煮 シーザーサラダ ねぎぬた	ご飯　ピーマンお浸し ぶりの塩こうじ焼き アスパラとエビの玉子とじ 大根の梅ドレサラダ ぎょうざポン酢かけ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 脂肪 11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 脂肪 9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 517 kcal 脂肪 7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 576 kcal 脂肪 19 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 脂肪 9.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 529 kcal 脂肪 7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 脂肪 10 g
蛋白 17 g 塩分 2.3 g	蛋白 17 g 塩分 1.5 g	蛋白 14 g 塩分 2.5 g	蛋白 17 g 塩分 1.2 g	蛋白 20 g 塩分 1.4 g	蛋白 13 g 塩分 2.8 g	蛋白 21 g 塩分 2.2 g

2 月 27 日 （月）	2 月 28 日 （火）
ご飯　しらすおろし 鶏肉の唐揚げ ひじき五目煮 ブロッコリーサラダ もやしとハムのナムル	青菜とたくあん　かぼちゃの挟み揚げ サバ照り焼き シーフードスパゲティー ほうれん草更紗和え カニサラダ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 583 kcal 脂肪 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 590 kcal 脂肪 14 g
蛋白 16 g 塩分 3.1 g	蛋白 19 g 塩分 2.9 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時までに必ずお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。