

# ヘルシーグルメコース【昼】 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 デザート たららの粕漬焼き コロッケ 小エビの野菜炒め たたきごぼう エネルギー 547 kcal 脂肪 7.6 g 蛋白 20 g 塩分 1.2 g	ご飯 山芋短冊揚げ 豚肉ときのこの中華炒め かみなり豆腐 小松菜・カニ辛子和え 春雨サラダ エネルギー 543 kcal 脂肪 12 g 蛋白 16 g 塩分 2.6 g	ご飯 デザート 白身魚の韓国風照り焼き ミニおでん たまごサラダ キャベツおかかかえ エネルギー 513 kcal 脂肪 7.1 g 蛋白 18 g 塩分 2 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 フルーツ 鶏肉のゆず味噌焼き 切昆布と大豆のピリ辛煮 白菜のシャキシャキサラダ とうもろこしの香ばし揚げ エネルギー 503 kcal 脂肪 7.7 g 蛋白 18 g 塩分 2 g	ご飯 彩りだんご 太刀魚のガーリック焼き 切干大根の中華風和え物 ブロッコリーお浸し 野菜ソテー エネルギー 516 kcal 脂肪 15 g 蛋白 15 g 塩分 1.2 g	わかめご飯 トマトゼリー 牛肉あっさり煮 ぜんまいのナムル さつま芋サラダ イカ入り野菜炒め エネルギー 537 kcal 脂肪 11 g 蛋白 15 g 塩分 4.4 g	ご飯 たこ焼き カレイの香草パン粉焼き 肉ゴボウ ほうれん草とツナのポン酢和え 野菜炒め エネルギー 496 kcal 脂肪 5.8 g 蛋白 20 g 塩分 2.1 g	ご飯 デザート 豚肉生姜炒め ごった煮 白菜梅肉和え ピーマンお浸し エネルギー 530 kcal 脂肪 8.7 g 蛋白 15 g 塩分 2.8 g	ご飯 フルーツ エビカツ コンニャクと竹輪のピリ辛炒め ブロッコリーのごま和え キャベツと蒸し鶏のソテー エネルギー 509 kcal 脂肪 7.9 g 蛋白 13 g 塩分 2.5 g	ご飯 一口がんも煮付 鶏肉のマヨパン粉焼き ペペロンチーノ 三色生酢 かぼちゃサラダ エネルギー 529 kcal 脂肪 1.2 g 蛋白 19 g 塩分 2.4 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 ちーまる あじのカレーパン粉焼き ひじき炒め煮 アスパラサラダ チンゲン菜の和え物 エネルギー 495 kcal 脂肪 8.2 g 蛋白 19 g 塩分 2.4 g	ご飯 煮豆 牛肉スタミナ炒め 焼そば おくらの和え物 白菜ゆかり和え エネルギー 510 kcal 脂肪 5.7 g 蛋白 15 g 塩分 2.2 g	ご飯 ピーマンじゃこ和え サワラ香草パン粉焼き きのこ金平 茄子と枝豆煮 蒸シューマイポン酢かけ エネルギー 520 kcal 脂肪 9.4 g 蛋白 19 g 塩分 2.9 g	ご飯 デザート 回鍋肉 蓮根の韓国風あえもの コールスローサラダ インゲンソテー エネルギー 516 kcal 脂肪 6.8 g 蛋白 15 g 塩分 2.3 g	ご飯 フルーツ さばの利休焼き 牛肉じゃが チンゲン菜・カニ辛子和え イカとアスパラの中華炒め エネルギー 545 kcal 脂肪 6.3 g 蛋白 19 g 塩分 2.4 g	ご飯 わかめお浸し レモンペッパーチキン 野菜玉子とじ サラダこんにやく 竹輪・枝豆煮付 エネルギー 521 kcal 脂肪 9.7 g 蛋白 22 g 塩分 3.2 g	ご飯 ミートボール さんま塩焼き 白菜と厚揚げのガーリック炒め 小松菜の柚子おろし和え 花高野・昆布巻煮付 エネルギー 502 kcal 脂肪 11 g 蛋白 16 g 塩分 2.6 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 牛肉ときのこの味噌炒め 筍とベーコンのバター醤油炒め ブロッコリーピーナツ和え キャベツゆかり和え エネルギー 530 kcal 脂肪 10 g 蛋白 15 g 塩分 2.1 g	ご飯 煮豆 鮭の粕漬焼き 肉豆腐 ツナサラダ もやしソテー エネルギー 519 kcal 脂肪 8.6 g 蛋白 22 g 塩分 1.8 g	ちらし寿司 フルーツ 豚肉と大根の酒粕煮 ミニハムカツ 水菜とツナのサラダ シーフードソテー エネルギー 612 kcal 脂肪 14 g 蛋白 21 g 塩分 2.9 g	ご飯 デザート メバルのマヨパン粉焼き 田舎煮 春菊と蒸し鶏の和え物 こんにやく酢味噌和え エネルギー 497 kcal 脂肪 5.5 g 蛋白 19 g 塩分 2.6 g	ご飯 里芋田楽 鶏肉のトマト煮 焼ビーフン インゲンとツナのサラダ 白和え エネルギー 520 kcal 脂肪 8.8 g 蛋白 18 g 塩分 1.5 g	ご飯 デザート ししゃものごま焼き ぜんまいの五目煮 チンゲン菜の海苔和え カリフラワーの明太子サラダ エネルギー 539 kcal 脂肪 11 g 蛋白 15 g 塩分 2 g	ご飯 煮豆 牛肉しぐれ煮 ジャーマンポテト ふきのかか煮 バンバンジーサラダ エネルギー 531 kcal 脂肪 9.7 g 蛋白 15 g 塩分 2.3 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 豆腐のふわふわ蒸し さわら塩焼き 三色ソテー 玉子サラダ 山菜となめこの和え物 エネルギー 500 kcal 脂肪 12 g 蛋白 19 g 塩分 2.2 g	ご飯 明石焼 豚肉スタミナ炒め 五目野菜炒め ほうれん草ピーナツ和え 絆三絲 エネルギー 508 kcal 脂肪 6.2 g 蛋白 19 g 塩分 2.2 g	ご飯 しらすおろし ぶりのレモンオイル焼き 野菜のオイスターソース炒め カリフラワーのごまクリームサラダ いんげんうま煮 エネルギー 542 kcal 脂肪 14 g 蛋白 17 g 塩分 2.2 g	ご飯 フルーツ 鶏肉の唐揚げ 塩焼きそば 小松菜とえのきの和え物 白菜とベーコンのソテー エネルギー 528 kcal 脂肪 11 g 蛋白 19 g 塩分 1.9 g	ご飯 デザート 赤魚の山椒焼き 野菜玉子とじ ねぎめた シーザーサラダ エネルギー 517 kcal 脂肪 3.9 g 蛋白 21 g 塩分 2.6 g	ご飯 じゃがバター 牛ステーキ 和風スパゲティ 玉葱とハムのマリネ 胡瓜とコーンの青じそ和え エネルギー 555 kcal 脂肪 17 g 蛋白 14 g 塩分 1.8 g	ご飯 二色巻煮付 鮭の照り焼き 蓮根とベーコンのガーリック炒め 海草サラダ 豆たっぷりヘルシーサラダ エネルギー 545 kcal 脂肪 11 g 蛋白 20 g 塩分 2.7 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。