

# ヘルシーグルメコース【夕】 2021.4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。

		4月1日(木)	4月2日(金)	4月3日(土)	4月4日(日)	
		ご飯 菜の花しんじょう 牛肉の黒胡椒炒め 焼ビーフン 茄子の煮浸し イカとアスパラの中華炒め エネルギー 505 kcal 脂肪 8.7 g 蛋白 15 g 塩分 2.4 g	ご飯 ミートボール カレイのバター醤油焼き 野菜のオイスターソース炒め チンゲン菜の海苔和え うの花 エネルギー 523 kcal 脂肪 12 g 蛋白 18 g 塩分 2.3 g	ご飯 デザート 豚肉カレー炒め 小エビと里芋の揚げ団子 カニ生酢 きのごソテー エネルギー 506 kcal 脂肪 9.6 g 蛋白 14 g 塩分 0.7 g	ご飯 にんじんシューマイ さばのごま醤油焼き 菜の花パスタ ポテトサラダ いんげんうま煮 エネルギー 551 kcal 脂肪 11 g 蛋白 18 g 塩分 1.5 g	
4月5日(月)	4月6日(火)	4月7日(水)	4月8日(木)	4月9日(金)	4月10日(土)	4月11日(日)
ご飯 デザート 鶏肉マスタード焼き 筍とベーコンのバター醤油炒め コロコロサラダ ブロッコリーの青じそ和え エネルギー 552 kcal 脂肪 12 g 蛋白 23 g 塩分 2 g	ご飯 煮豆 さわらの香草パン粉焼 切昆布煮付 おくらワサビ醤油和え 大根サラダ エネルギー 512 kcal 脂肪 7.8 g 蛋白 17 g 塩分 1.9 g	ご飯 コーン塩ゆで ごぼうメンチカツ 焼そば 筍土佐煮 海草サラダ エネルギー 511 kcal 脂肪 9.3 g 蛋白 11 g 塩分 2.1 g	ご飯 フルーツ さんまのねぎ塩こうじ焼き かぼちゃの煮物 胡瓜生酢 インゲンとツナのサラダ エネルギー 518 kcal 脂肪 9.4 g 蛋白 13 g 塩分 1.1 g	ご飯 昆布巻煮付 中華丼風 ぜんまいの五目煮 アスパラサラダ 白和え エネルギー 516 kcal 脂肪 9.2 g 蛋白 17 g 塩分 2.1 g	ご飯 デザート 太刀魚のごま味噌焼き 山菜煮付 シーザーサラダ 大根ゆかり和え エネルギー 551 kcal 脂肪 12 g 蛋白 15 g 塩分 1.9 g	ご飯 明石焼 鶏肉の梅肉焼き きのこのチンジャオロース風 ほうれん草ごま和え 里芋田楽 エネルギー 515 kcal 脂肪 4.3 g 蛋白 23 g 塩分 1.9 g
4月12日(月)	4月13日(火)	4月14日(水)	4月15日(木)	4月16日(金)	4月17日(土)	4月18日(日)
ご飯 煮豆 あじのカレーパン粉焼き ごぼうとベーコンのガーリック炒め さつま芋サラダ ピーマンとじゃこの和え物 エネルギー 549 kcal 脂肪 8.9 g 蛋白 18 g 塩分 1.8 g	ご飯 ちーまる 牛肉しぐれ煮 明太子スパゲティースラダ 茄子と枝豆煮 水菜の柚子和え エネルギー 532 kcal 脂肪 12 g 蛋白 17 g 塩分 2.9 g	ちらし寿司 デザート メバルのマヨパン粉焼き ひじき五目煮 菜の花の辛子和え ベーコンソテー エネルギー 590 kcal 脂肪 8 g 蛋白 20 g 塩分 2.8 g	ご飯 フルーツ 豚肉と大根の酒粕煮 田舎煮 ねばねばサラダ コールスローサラダ エネルギー 513 kcal 脂肪 7.1 g 蛋白 17 g 塩分 2.5 g	ご飯 デザート さわらのねぎ醤油焼き 白菜と厚揚げのガーリック炒め おくらと桜えびの和え物 バンバンジーサラダ エネルギー 524 kcal 脂肪 9.6 g 蛋白 18 g 塩分 2 g	ご飯 豆腐のふわふわ蒸し 鶏肉のおろし焼き ぜんまいの五目煮 キャベツのしゃっきりサラダ ピーマンと昆布の和え物 エネルギー 539 kcal 脂肪 10 g 蛋白 23 g 塩分 2.3 g	ご飯 煮豆 ぶりのレモンオイル焼き 切干大根の煮付 カリフラワー生姜和え(生姜ドレ) チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 エネルギー 546 kcal 脂肪 13 g 蛋白 18 g 塩分 1.9 g
4月19日(月)	4月20日(火)	4月21日(水)	4月22日(木)	4月23日(金)	4月24日(土)	4月25日(日)
ご飯 蒸シューマイ 牛肉のトマトソース煮 きのごソテー カニサラダ 大根と桜えびの和え物 エネルギー 502 kcal 脂肪 9.2 g 蛋白 20 g 塩分 1.8 g	ご飯 デザート あじ塩焼き ミニウインナーオムレツ 山菜となめこの和え物 もやしソテー エネルギー 513 kcal 脂肪 7 g 蛋白 18 g 塩分 2.2 g	ご飯 デザート 豚丼風 キャベツとベーコンのソテー 小松菜と蒲鉾の和え物 蓮根のワサビマヨ和え エネルギー 558 kcal 脂肪 12 g 蛋白 15 g 塩分 2.4 g	ご飯 煮豆 エビのチリソース炒め ひじき炒め煮 チンゲン菜とカニカマの和え物 キャベツゆかり和え エネルギー 556 kcal 脂肪 11 g 蛋白 11 g 塩分 2.3 g	ご飯 デザート 鶏肉の生姜炒め 彩りしんじょカニ風味 大根煮付 インゲンとツナのサラダ エネルギー 574 kcal 脂肪 13 g 蛋白 22 g 塩分 2.4 g	ご飯 デザート カレイのムニエル シーフードスパゲティ おくらとなめ草の和え物 じゃが芋しゃっきりサラダ エネルギー 520 kcal 脂肪 7 g 蛋白 16 g 塩分 1.5 g	ご飯 デザート 牛肉ビビンバ風 野菜ソテー 紅白生酢 ブロッコリーとじゃこの和え物 エネルギー 504 kcal 脂肪 6 g 蛋白 14 g 塩分 1.7 g
4月26日(月)	4月27日(火)	4月28日(水)	4月29日(木)	4月30日(木)		
ご飯 デザート たらのマヨパン粉焼き 竹輪・枝豆煮付け キャベツのミモザサラダ ピーマンお浸し エネルギー 518 kcal 脂肪 4.6 g 蛋白 19 g 塩分 2.2 g	ご飯 煮豆 酢豚風 ペペロンチーノ コロコロサラダ アスパラと蒸し鶏のソテー エネルギー 583 kcal 脂肪 11 g 蛋白 16 g 塩分 2.5 g	ご飯 二色巻煮付 赤魚のごま醤油焼き ごぼううま煮 大根サラダ ねぎぬた エネルギー 502 kcal 脂肪 5.9 g 蛋白 21 g 塩分 2.6 g	ご飯 フルーツ 鶏肉の塩こうじ焼き 厚揚げマーボー 胡瓜の梅和え ブロッコリーお浸し エネルギー 540 kcal 脂肪 10 g 蛋白 24 g 塩分 2 g	かつお生姜と昆布デザート 鮭の西京焼き 塩焼きそば 海草サラダ いんげんとベーコンのソテー エネルギー 515 kcal 脂肪 6.7 g 蛋白 20 g 塩分 2.8 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)