ヘルシーグルメコース 【夕】 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。

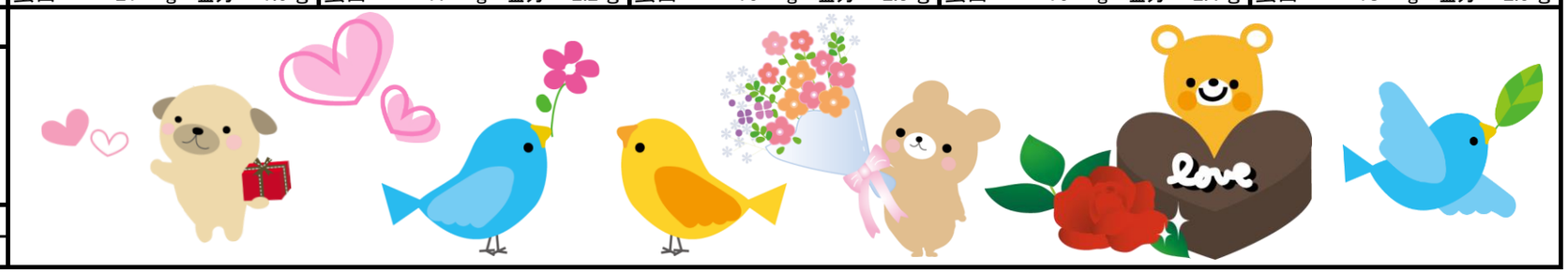
2　月　1　日　（水）	2　月　2　日　（木）	2　月　3　日　（金）	2　月　4　日　（土）	2　月　5　日　（日）
ご飯　明石焼 ぶりの梅しょうゆ焼き ぜんまい五目煮 水菜とツナのサラダ 揚げ焼売ポン酢かけ	ご飯　デザート 豚肉オイスター炒め 竹輪・枝豆煮 白菜のごま和え ｲﾝｹﾞﾝとｺｰﾝの中華和え	ご飯　蒸シューマイ サワラ塩焼き 野菜ソテー ﾁﾝｹﾞﾝ菜の海苔和え 蓮根のワサビマヨ和え	ご飯　たこ焼き 鶏肉の照り焼き 切昆布と大豆のピリ辛煮 コールスローサラダ もやしソテー	ご飯　煮豆 鮭の西京焼き 野菜玉子とじ 胡瓜とｺｰﾝのごまドレサラダ ぜんまいのナムル
ｴﾈﾙｷﾞｰ　594 kcal　脂肪　15 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　518 kcal　脂肪　6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　518 kcal　脂肪　11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　516 kcal　脂肪　7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　511 kcal　脂肪　6.9 g
蛋白　22　g　塩分　2.4 g	蛋白　18　g　塩分　2.2 g	蛋白　22　g　塩分　2.1 g	蛋白　24　g　塩分　2.5 g	蛋白　21　g　塩分　1.9 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　フルーツ 牛すき焼き 切干大根の煮付 おくらとツナのポン酢和え 白菜とベーコンのソテー	ご飯　煮豆 白身魚の利休焼き コロッケ 白菜のシャキシャキサラダ 春菊と蒸し鶏の和え物	ちらし寿司　ちーまる 豚肉野菜炒め シーフードステーキ ブロッコリーピーナツ和え もやしのタイ風サラダ	ご飯　かぼちゃの挟み揚げ 白身魚の甘辛焼 アスパラとベーコンのソテー 山菜のごま和え じゃが芋しゃっきりサラダ	ご飯　フルーツ 鶏山賊焼き かぼちゃと豆腐の落とし揚げ キャベツ・ツナサラダ ベーコンソテー	ご飯　ちーまる カレイの柚庵焼き 彩りしんじょカニ風味 サラダこんにゃく 茄子と枝豆煮	ご飯　デザート 牛肉の焼肉風 佃煮風ぜんまい甘辛煮 小松菜更紗和え 白菜中華風炒め
ｴﾈﾙｷﾞｰ　513 kcal　脂肪　7.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　523 kcal　脂肪　8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　526 kcal　脂肪　7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　512 kcal　脂肪　9.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　563 kcal　脂肪　15 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　540 kcal　脂肪　13 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　505 kcal　脂肪　6.1 g
蛋白　15　g　塩分　2.6 g	蛋白　17　g　塩分　3.4 g	蛋白　23　g　塩分　2.7 g	蛋白　15　g　塩分　2.2 g	蛋白　18　g　塩分　1.1 g	蛋白　19　g　塩分　2.7 g	蛋白　14　g　塩分　2.9 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　蒸シューマイ メバルのおろしソースかけ かぼちゃの煮物 ブロッコリーお浸し 胡瓜とツナのサラダ	ご飯　デザート 豚肉の炭火風みそ焼き オムレツ 山芋ゆかり和え 野菜のオイスターソース炒め	ご飯　エビだんご 太刀魚の利休焼き コーヤチャンプルー きのこソテー ねぎぬた	ご飯　煮豆 鶏肉のチリソース ビーフン五目炒め 玉葱とハムのマリネ ピーマンじゃこ和え	ご飯　デザート あじ照り焼き シーフードソテー 白菜となめこの和え物 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝの青じそ和え	ご飯　デザート チンジャオロース コロッケ 出し巻き玉子 バンバンジーサラダ	ご飯　たこ焼き 赤魚の山椒焼き お好み焼き ほうれん草と蒲鉾の和え物 ごぼうサラダ
ｴﾈﾙｷﾞｰ　518 kcal　脂肪　6.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　547 kcal　脂肪　13 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　565 kcal　脂肪　16 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　519 kcal　脂肪　6.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　505 kcal　脂肪　6.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　582 kcal　脂肪　14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　497 kcal　脂肪　6.6 g
蛋白　23　g　塩分　2.1 g	蛋白　15　g　塩分　2.3 g	蛋白　19　g　塩分　2.4 g	蛋白　19　g　塩分　2.2 g	蛋白　19　g　塩分　1.9 g	蛋白　16　g　塩分　1.5 g	蛋白　18　g　塩分　1.7 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　フルーツ 豚肉生姜炒め オムレツ シーザーサラダ 山菜煮付	ゆかりごはん　焼き茄子 サーモンフライ ぜんまいのナムル コロコロサラダ キャベツとベーコンのソテー	ご飯　煮豆 鶏肉のゆず味噌焼き 厚揚げマーボー 胡瓜生酢 ふきのかか煮	ご飯　五目揚げ 鮭の照り焼き 煮しめ（蓮根） 白菜ゆかり和え ブロッコリーピーナツ和え	ご飯　デザート 牛肉ときのこの味噌炒め シーフードビーフン 小松菜とカニカマのごま和え 大根サラダ	ご飯　煮豆 たらの柚庵焼き 牛肉じゃが サラダこんにゃく いんげんのごま和え	ご飯　彩りだんご 肉団子のトマトソースかけ 塩焼きそば 春菊と海苔のナムル かぼちゃサラダ
ｴﾈﾙｷﾞｰ　510 kcal　脂肪　9.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　530 kcal　脂肪　12 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　531 kcal　脂肪　9.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　526 kcal　脂肪　9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　529 kcal　脂肪　7.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　511 kcal　脂肪　6.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　545 kcal　脂肪　11 g
蛋白　16　g　塩分　2.5 g	蛋白　17　g　塩分　3.3 g	蛋白　21　g　塩分　1.6 g	蛋白　17　g　塩分　2.2 g	蛋白　16　g　塩分　2.3 g	蛋白　16　g　塩分　2.4 g	蛋白　18　g　塩分　2.5 g

2　月　27　日　（月）	2　月　28　日　（火）
ご飯　フルーツ 太刀魚の利休焼き イカ入り野菜炒め 水菜とツナのサラダ いんげんうま煮	ご飯　デザート 鶏ももバジルオイル焼き 五目野菜炒め 春雨サラダ 大根と桜えびの和え物
ｴﾈﾙｷﾞｰ　540 kcal　脂肪　11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　500 kcal　脂肪　9.3 g
蛋白　17　g　塩分　2.5 g	蛋白　16　g　塩分　2.3 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。

※17時30分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）