ヘルシーコース 【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　彩りだんご 白身魚のバター醤油焼き 五目野菜炒め（ベーコン） ワカメと野菜の生姜和え シーフードサラダ	ご飯　白玉ぎょうざ 牛肉スタミナ炒め 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　フルーツ いわしフライ 焼ビーフン 胡瓜の梅和え 茄子の焼き浸し	ご飯　山芋短冊揚げ 回鍋肉 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 紅白生酢	ご飯　焼なす カレイのムニエル 海鮮お好み焼き 明太ポテトサラダ イカとアスパラの中華炒め
ｴﾈﾙｷﾞｰ　486 kcal　脂肪　8.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　563 kcal　脂肪　13 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　574 kcal　脂肪　14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　524 kcal　脂肪　13 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　498 kcal　脂肪　5.7 g
蛋白　21　g　塩分　2 g	蛋白　16　g　塩分　2.8 g	蛋白　15　g　塩分　1.6 g	蛋白　15　g　塩分　0.8 g	蛋白　21　g　塩分　1.7 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　煮豆 鶏肉の塩こうじ焼き 田舎煮 玉葱とハムのマリネ インゲンソテー	ご飯　菜の花しんじょう サバ塩焼き 野菜のオイスターソース炒め 絆三絲 ふきのかか煮	ご飯　コーン塩ゆで かぼちゃ挽肉フライ キャベツと蒸し鶏のソテー 山芋の柚子醤油和え 小松菜とえのきの和え物	ご飯　フルーツ 鮭のマスタード焼き ひじき五目煮 野菜炒め ピーマンと桜えびの和え物	ご飯　煮豆 豚肉ときのこの中華炒め 小エビの野菜炒め バンバンジーサラダ 大根ゆかり和え	ご飯　おろし和え あじの青紫蘇焼き 炊き合わせ ほうれん草とツナのポン酢和え 海鮮エビ餃子	ご飯　フルーツ 鶏肉のカレーパン粉焼き ペペロンチーノ 水菜と蒸し鶏のサラダ 里芋田楽
ｴﾈﾙｷﾞｰ　507 kcal　脂肪　5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　533 kcal　脂肪　12 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　502 kcal　脂肪　9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　494 kcal　脂肪　4.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　511 kcal　脂肪　7.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　468 kcal　脂肪　4.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　509 kcal　脂肪　5.5 g
蛋白　20　g　塩分　2.1 g	蛋白　20　g　塩分　2.2 g	蛋白　9.6　g　塩分　1.8 g	蛋白　21　g　塩分　2.2 g	蛋白　20　g　塩分　1.4 g	蛋白　23　g　塩分　2.2 g	蛋白　19　g　塩分　2.4 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　デザート 太刀魚のﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰｵｲﾙ焼き 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 牛肉の柳川風 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　フルーツ サワラのごま味噌焼き 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　小さなねぎ焼き 八宝菜 アスパラと蒸し鶏のソテー 出し巻き玉子 切干大根の中華風和え物	ご飯　デザート カレイのムニエル ジャーマンポテトサラダ 蓮根の韓国風あえもの インゲンごまドレ和え	ご飯　フルーツ 鶏肉の韓国風照り焼き 切干大根の煮付 チンゲン菜とｶﾆｶﾏの和え物 白菜中華風炒め	ご飯　デザート 鮭のマヨパン粉焼き 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　574 kcal　脂肪　11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　543 kcal　脂肪　9.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　546 kcal　脂肪　13 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　524 kcal　脂肪　8.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　542 kcal　脂肪　11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　493 kcal　脂肪　4.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　510 kcal　脂肪　4.1 g
蛋白　21　g　塩分　1.5 g	蛋白　15　g　塩分　2.8 g	蛋白　22　g　塩分　2.1 g	蛋白　21　g　塩分　3.2 g	蛋白　20　g　塩分　1.6 g	蛋白　18　g　塩分　2.5 g	蛋白　22　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　豆腐のふわふわ蒸し 豆腐ステーキ和風あん 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　エビだんご 白身魚の韓国風照り焼き 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　さつま芋レモン煮 豚肉中華炒め 野菜ソテー 小松菜の辛子和え うの花	ご飯　しらすおろし ぶりの生姜焼き 枝豆と豆腐のふんわり天 さつま芋サラダ 茄子ポン酢かけ	ご飯　フルーツ 鶏ももの中ピリ辛ポン酢だれ 炒り豆腐 キャベツおかか和え たまごサラダ	ご飯　二色巻き煮付 メバルのマヨパン粉焼き 佃煮風ぜんまい甘辛煮 シーザーサラダ ねぎぬた	ご飯　デザート 牛肉とごぼうの甘辛煮 アスパラとエビの玉子とじ 大根の梅ドレサラダ ピーマンお浸し
ｴﾈﾙｷﾞｰ　506 kcal　脂肪　10 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　532 kcal　脂肪　11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　474 kcal　脂肪　7.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　628 kcal　脂肪　18 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　504 kcal　脂肪　9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　532 kcal　脂肪　8.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　530 kcal　脂肪　6.6 g
蛋白　13　g　塩分　2.4 g	蛋白　20　g　塩分　2.5 g	蛋白　14　g　塩分　1.3 g	蛋白　22　g　塩分　2.5 g	蛋白　20　g　塩分　1.8 g	蛋白　22　g　塩分　3.4 g	蛋白　18　g　塩分　1.9 g

2　月　27　日　（月）	2　月　28　日　（火）
ご飯　蒸シューマイ たらのネギ塩麹焼き 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　煮豆 豆腐ハンバーグ生姜ｿｰｽ 肉ゴボウ ほうれん草更紗和え カニサラダ
ｴﾈﾙｷﾞｰ　511 kcal　脂肪　5.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　601 kcal　脂肪　14 g
蛋白　27　g　塩分　3 g	蛋白　16　g　塩分　3.1 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。