

# ヘルシーコース【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 鶏肉のねぎ味噌焼き コロッケ 小エビの野菜炒め たたきごぼう エネルギー 579 kcal 脂肪 9.7 g 蛋白 22 g 塩分 1.5 g	ご飯 煮豆 カレイの甘辛焼 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 527 kcal 脂肪 3.8 g 蛋白 23 g 塩分 3 g	ご飯 デザート 牛丼風 きのソテー たまごサラダ キャベツおかか和え エネルギー 550 kcal 脂肪 9.1 g 蛋白 17 g 塩分 1.5 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 デザート あじの梅しょうゆ焼き 切昆布と大豆のピリ辛煮 白菜のシャキシャキサラダ インゲンとコーンのソテー エネルギー 523 kcal 脂肪 4.6 g 蛋白 21 g 塩分 2.2 g	ご飯 デザート 豚しゃぶ スパイシーポテト ブロッコリーお浸し 切干大根の中華風和え物 エネルギー 525 kcal 脂肪 10 g 蛋白 15 g 塩分 2.2 g	わかめご飯 デザート ししゃものカレーパン粉焼き イカ入り野菜炒め さつま芋サラダ ぜんまいのナムル エネルギー 561 kcal 脂肪 11 g 蛋白 16 g 塩分 4.1 g	ご飯 煮豆 スペイン風オムレツ 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 505 kcal 脂肪 5.5 g 蛋白 15 g 塩分 1.9 g	ご飯 菊花こんにやく サーモンフライ ごった煮 白菜梅肉和え ピーマンお浸し エネルギー 564 kcal 脂肪 11 g 蛋白 17 g 塩分 2.7 g	ご飯 デザート プルコギ キャベツと蒸し鶏のソテー ブロッコリーのごま和え サラダこんにやく エネルギー 518 kcal 脂肪 7.4 g 蛋白 14 g 塩分 2.4 g	ご飯 フルーツ サバ塩焼き ペペロンチーノ 三色生酢 一口がんも煮付 エネルギー 556 kcal 脂肪 12 g 蛋白 21 g 塩分 2.5 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 豆腐のふわふわ蒸し 豚肉中華炒め 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 499 kcal 脂肪 10 g 蛋白 15 g 塩分 1.6 g	ご飯 煮豆 太刀魚の生姜焼き 焼そば おくらの和え物 白菜ゆかり和え エネルギー 449 kcal 脂肪 5.1 g 蛋白 19 g 塩分 2.4 g	ご飯 柱フライ 鶏肉のおろし焼き きのご金平 白和え ピーマンじゃこ和え エネルギー 502 kcal 脂肪 9 g 蛋白 19 g 塩分 1.9 g	ご飯 蒸シューマイ 赤魚の西京焼き 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 494 kcal 脂肪 5.1 g 蛋白 27 g 塩分 2.3 g	ご飯 フルーツ 牛ステーキ イカとアスパラの中華炒め チンゲン菜・カニ辛子和え うの花 エネルギー 602 kcal 脂肪 21 g 蛋白 16 g 塩分 2.1 g	ご飯 白玉餃子ポン酢かけ 白身魚のバター醤油焼き 野菜玉子とじ コロコロサラダ 竹輪・枝豆煮付 エネルギー 574 kcal 脂肪 9.4 g 蛋白 26 g 塩分 3.2 g	ご飯 デザート 豚肉カレー炒め 海鮮お好み焼き 小松菜の柚子おろし和え 白菜と厚揚げのガーリック炒め エネルギー 502 kcal 脂肪 9.1 g 蛋白 14 g 塩分 2.1 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 かぼちゃ挟み揚げ ししゃもの磯香焼き 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 533 kcal 脂肪 14 g 蛋白 16 g 塩分 2.1 g	ご飯 フルーツ 鶏肉のカレーパン粉焼き 4種の野菜寄せ揚げ ツナサラダ もやしソテー エネルギー 547 kcal 脂肪 13 g 蛋白 20 g 塩分 2.6 g	ちらし寿司 小さなねぎ焼き さわらのごま味噌焼き 厚揚げマーボー 水菜とツナのサラダ シーフードソテー エネルギー 633 kcal 脂肪 15 g 蛋白 28 g 塩分 2.4 g	ご飯 昆布巻煮付 メンチカツ 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 557 kcal 脂肪 12 g 蛋白 16 g 塩分 2.4 g	ご飯 煮豆 たららの柚庵焼き 焼ビーフン 里芋田楽 インゲンとツナのサラダ エネルギー 555 kcal 脂肪 6.2 g 蛋白 20 g 塩分 1.7 g	ご飯 チキンナゲット 豆腐ステーキ和風あん 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 559 kcal 脂肪 15 g 蛋白 15 g 塩分 2.4 g	ご飯 彩りだんご 鮭の粕漬焼き 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 520 kcal 脂肪 10 g 蛋白 22 g 塩分 1.7 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 デザート 鶏肉の韓国風照り焼き 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 519 kcal 脂肪 7.7 g 蛋白 19 g 塩分 2.1 g	ご飯 コーン塩ゆで さんま蒲焼 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 548 kcal 脂肪 11 g 蛋白 22 g 塩分 2.2 g	ご飯 煮豆 牛肉とアスパラの炒め物 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 501 kcal 脂肪 8.4 g 蛋白 14 g 塩分 2.2 g	ご飯 たこ焼き メバルのおろしソースかけ 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 509 kcal 脂肪 7.3 g 蛋白 22 g 塩分 2.5 g	ご飯 フルーツ 豆腐ハンバーグ和風あん 牛肉じゃが ねぎめた シーザーサラダ エネルギー 582 kcal 脂肪 13 g 蛋白 15 g 塩分 2.6 g	ご飯 デザート アジ塩焼き 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 500 kcal 脂肪 4.2 g 蛋白 22 g 塩分 2.1 g	ご飯 デザート 鶏肉のみそ焼き 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 528 kcal 脂肪 10 g 蛋白 18 g 塩分 2.2 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。