

ヘルシーコース【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 しらすおろし ぶりの塩こうじ焼き 焼ビーフン 水菜の柚子和え イカとアスパラの中華炒め エネルギー 567 kcal 脂肪 13 g 蛋白 22 g 塩分 2.3 g	ご飯 小さなねぎ焼き 鶏肉の香草パン粉焼き うの花 チンゲン菜の海苔和え カリフラワーのペペロンチーノ エネルギー 524 kcal 脂肪 8.6 g 蛋白 23 g 塩分 2.6 g	ご飯 デザート たらのねぎ醤油焼き きのごソテー カニ生酢 蒸シューマイポン酢かけ エネルギー 501 kcal 脂肪 7.2 g 蛋白 21 g 塩分 1.3 g	ご飯 にんじんシューマイ 牛肉の焼肉風 菜の花パスタ ポテトサラダ いんげんうま煮 エネルギー 545 kcal 脂肪 9 g 蛋白 15 g 塩分 2.1 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 フルーツ 太刀魚のムニエル 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 511 kcal 脂肪 11 g 蛋白 19 g 塩分 2.2 g	ご飯 デザート 他人丼 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 520 kcal 脂肪 8.6 g 蛋白 16 g 塩分 2.5 g	ご飯 煮豆 カレイの生姜焼き 焼そば 茄子のオランダ煮 海草サラダ エネルギー 533 kcal 脂肪 6.8 g 蛋白 22 g 塩分 1.9 g	ご飯 ちーまる ハーブチキン 野菜玉子とじ 胡瓜生酢 インゲンとツナのサラダ エネルギー 536 kcal 脂肪 11 g 蛋白 27 g 塩分 2 g	ご飯 デザート 赤魚の照り焼き ぜんまいの五目煮 胡瓜とハムのサラダ 白和え エネルギー 525 kcal 脂肪 6.1 g 蛋白 22 g 塩分 1.7 g	ご飯 フルーツ 牛肉の柳川風 枝豆と豆腐のふんわり天 シーザーサラダ 山菜煮付 エネルギー 542 kcal 脂肪 11 g 蛋白 16 g 塩分 2.7 g	ご飯 蒸シューマイ さわらの利休焼き きのこのチンジャオロース風 ほうれん草ごま和え かぼちゃのサラダ エネルギー 528 kcal 脂肪 9.1 g 蛋白 29 g 塩分 1.4 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 デザート 豚肉オイスター炒め 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 539 kcal 脂肪 9 g 蛋白 15 g 塩分 1.9 g	ご飯 デザート さばのみそ焼き 海鮮お好み焼き 野菜炒め 水菜の柚子和え エネルギー 525 kcal 脂肪 9.6 g 蛋白 20 g 塩分 1.2 g	ちらし寿司 フルーツ 鶏肉のねぎ塩こうじ焼き 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 582 kcal 脂肪 8.9 g 蛋白 26 g 塩分 2.8 g	ご飯 焼なす アジフライ 田舎煮 ねばねばサラダ コールスローサラダ エネルギー 578 kcal 脂肪 12 g 蛋白 20 g 塩分 2 g	ご飯 デザート 牛ステーキ スパイシーポテト 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 657 kcal 脂肪 24 g 蛋白 16 g 塩分 2 g	ご飯 煮豆 白身魚の韓国風照り焼き 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 509 kcal 脂肪 5.4 g 蛋白 20 g 塩分 2 g	ご飯 明石焼 回鍋肉 切干大根の煮付 カリフラワー生姜和え チンゲン菜と蒸し鶏の和え物 エネルギー 503 kcal 脂肪 6.1 g 蛋白 16 g 塩分 2.4 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 フルーツ さんまの生姜焼き 野菜のオイスターソース炒め カニサラダ 大根と桜えびの和え物 エネルギー 551 kcal 脂肪 13 g 蛋白 19 g 塩分 1.6 g	ご飯 デザート 鶏肉のガーリック焼き つぶし豆腐中華炒め 山菜となめこの和え物 もやしソテー エネルギー 556 kcal 脂肪 9.6 g 蛋白 23 g 塩分 3.7 g	ご飯 胡瓜塩もみ ぶりの照り焼き 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 587 kcal 脂肪 19 g 蛋白 22 g 塩分 2.2 g	ご飯 煮豆 牛肉のスタミナ炒め 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 510 kcal 脂肪 5 g 蛋白 14 g 塩分 2.4 g	ご飯 デザート 鮭の粕漬焼き 野菜のオイスターソース炒め 出し巻き玉子 インゲンとツナのサラダ エネルギー 571 kcal 脂肪 12 g 蛋白 25 g 塩分 1.7 g	ご飯 フルーツ チーズハンバーグ 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 563 kcal 脂肪 13 g 蛋白 17 g 塩分 2.1 g	ご飯 煮豆 太刀魚の味噌焼き ジャーマンポテト 紅白生酢 ブロッコリーとじゃこの和え物 エネルギー 510 kcal 脂肪 7.1 g 蛋白 20 g 塩分 1.3 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 鶏肉のゆず味噌焼き 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 572 kcal 脂肪 7.3 g 蛋白 26 g 塩分 2.2 g	ご飯 豆腐のふわふわ蒸 メバルのおろしソースかけ アスパラと蒸し鶏のソテー コロコロサラダ とうもろこしの香ばし揚げ エネルギー 556 kcal 脂肪 14 g 蛋白 21 g 塩分 2.5 g	ご飯 デザート スペイン風オムレツ ごぼううま煮 大根サラダ ねぎぬた エネルギー 514 kcal 脂肪 7.7 g 蛋白 14 g 塩分 2.5 g	ご飯 蒸シューマイ カレイの生姜焼き 五目野菜炒め 水菜とツナのサラダ ブロッコリーお浸し エネルギー 529 kcal 脂肪 9 g 蛋白 28 g 塩分 1.7 g	かつお生姜と昆布ごコーン塩ゆで 豚カツ(ソース) 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 616 kcal 脂肪 17 g 蛋白 19 g 塩分 3.5 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)