ヘルシーコース 【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。

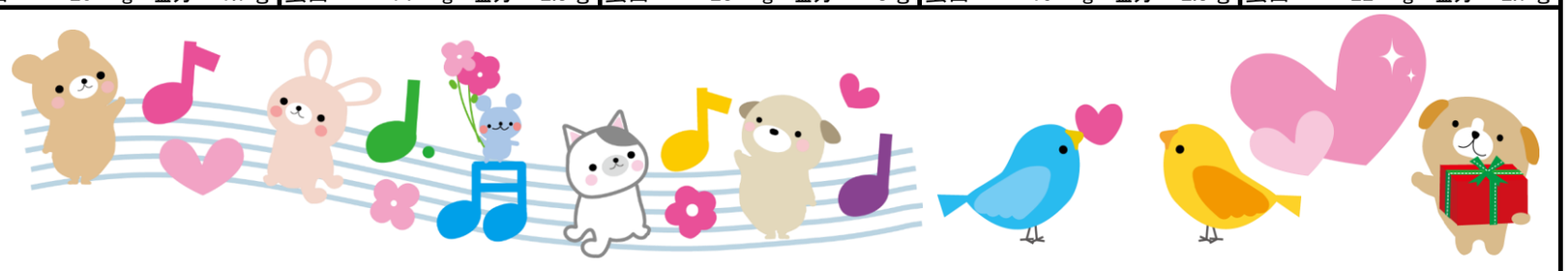
2 月 1 日 （水）	2 月 2 日 （木）	2 月 3 日 （金）	2 月 4 日 （土）	2 月 5 日 （日）
ご飯　小さなねぎ焼き チーズハンバーグ ぜんまい五目煮 水菜とツナのサラダ 里芋煮付	ご飯　豆腐のふわふわ蒸し 太刀魚の生姜焼き 小エビの野菜炒め 白菜のごま和え ｲﾝｹﾞﾝとｺｰﾝの中華和え	ご飯　煮豆 牛肉ときのこの味噌炒め 野菜ソテー ﾁﾝｹﾞﾝ菜の海苔和え 蓮根のワサビマヨ和え	ご飯　デザート メバルの磯香焼き 切昆布と大豆のピリ辛煮 コールスローサラダ もやしソテー	ご飯　ちーまる 豚肉カレー炒め ぜんまいのナムル 胡瓜とｺｰﾝのごまドレサラダ 野菜玉子とじ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 586 kcal 脂肪 11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 511 kcal 脂肪 9.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal 脂肪 11 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 514 kcal 脂肪 5.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 502 kcal 脂肪 10 g
蛋白 20 g 塩分 2.4 g	蛋白 25 g 塩分 1.6 g	蛋白 14 g 塩分 1.5 g	蛋白 19 g 塩分 2.8 g	蛋白 18 g 塩分 2.8 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　さつま芋レモン煮 ぶりの照り焼き 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　フルーツ 豆腐ハンバーグ大根おろしｿｰｽ シーフードスパゲティー 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　煮豆 白身魚の磯香焼き 金平ごぼう ブロッコリーピーナツ和え もやしのタイ風サラダ	ご飯　えびだんご 牛肉のトマトソース煮 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　デザート たらの粕漬け焼き ミニウインナーオムレツ キャベツ・ツナサラダ ベーコンソテー	ご飯　フルーツ 豚肉の塩だれ炒め ミニハムカツ サラダこんにゃく 茄子と枝豆煮	ご飯　小さなねぎ焼き さばの香味焼き 佃煮風ぜんまい甘辛煮 小松菜更紗和え 白菜中華炒め
ｴﾈﾙｷﾞｰ 597 kcal 脂肪 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 525 kcal 脂肪 12 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal 脂肪 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 494 kcal 脂肪 10 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 552 kcal 脂肪 10 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 584 kcal 脂肪 16 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 568 kcal 脂肪 11 g
蛋白 22 g 塩分 2.6 g	蛋白 15 g 塩分 3.7 g	蛋白 25 g 塩分 3 g	蛋白 14 g 塩分 2.2 g	蛋白 23 g 塩分 1.6 g	蛋白 17 g 塩分 2.2 g	蛋白 22 g 塩分 3.4 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　フルーツ ハムサラダフライ 焼そば ブロッコリーお浸し 胡瓜とツナのサラダ	ご飯　ミートボール 白身魚の韓国風照り焼き つぶし豆腐中華炒め 山芋ゆかり和え 野菜のオイスターソース炒め	ご飯　煮豆 牛肉あっさり煮 マカロニサラダ きのこソテー ねぎぬた	ご飯　デザート 赤魚のみりん漬け 筍とキヌサヤの玉子とじ 玉葱とハムのマリネ ピーマンじゃこ和え	ご飯　煮豆 豚肉と菜の花の炒め物 彩りしんじょカニ風味 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　コーン塩ゆで サバの甘辛焼き キャベツとベーコンソテー 白和え バンバンジーサラダ	ご飯　わかめお浸し 鶏肉の柚庵焼き 三色野菜とすり身の落とし揚げ ほうれん草と蒲鉾の和え物 ごぼうサラダ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 589 kcal 脂肪 15 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 脂肪 8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 脂肪 10 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 509 kcal 脂肪 2.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 526 kcal 脂肪 8.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 562 kcal 脂肪 14 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 546 kcal 脂肪 12 g
蛋白 13 g 塩分 2.2 g	蛋白 21 g 塩分 2.9 g	蛋白 16 g 塩分 2.1 g	蛋白 18 g 塩分 2.4 g	蛋白 17 g 塩分 2.3 g	蛋白 22 g 塩分 2.2 g	蛋白 19 g 塩分 1.9 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 白身魚の西京焼き 山菜煮付 シーザーサラダ おくらワサビ醤油和え	ゆかりごはん 菜の花しんじょう 牛肉オイスター炒め キャベツとベーコンのソテー コロコロサラダ ぜんまいのナムル	ご飯　煮豆 太刀魚のガーリックオイル焼き シーフードソテー 胡瓜生酢 ふきのかか煮	ご飯　デザート 豚肉と大根の酒粕煮 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　かぼちゃシューマイ アジ塩焼き ミニおでん 小松菜とカニカマのごま和え シーフードビーフン	ご飯　煮豆 タンドリーチキン 田舎煮 サラダこんにゃく いんげんのごま和え	ご飯　フルーツ 赤魚の生姜焼き 塩焼きそば 春菊と海苔のナムル 茄子の煮浸し
ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 脂肪 9.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 515 kcal 脂肪 12 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 501 kcal 脂肪 9.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 513 kcal 脂肪 5.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 脂肪 6.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 523 kcal 脂肪 9.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal 脂肪 3.5 g
蛋白 20 g 塩分 2.1 g	蛋白 16 g 塩分 3.7 g	蛋白 20 g 塩分 1.7 g	蛋白 14 g 塩分 2.3 g	蛋白 23 g 塩分 3 g	蛋白 19 g 塩分 2.3 g	蛋白 22 g 塩分 2.7 g

2 月 27 日 （月）	2 月 28 日 （火）
ご飯　デザート 牛丼風 海鮮お好み焼き 水菜とツナのサラダ いんげんうま煮	ご飯　フルーツ 鮭のねぎ醤油焼き 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 530 kcal 脂肪 5.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 507 kcal 脂肪 6.1 g
蛋白 16 g 塩分 1.9 g	蛋白 21 g 塩分 2.6 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）