

ヘルシー 10月献立表

【火】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【水】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【木】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	【金】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分												
1日	203	14.4	9.1	16.0	2.8	2日	187	19.9	7.1	11.4	1.9	3日	205	13.6	7.2	20.1	2.3	4日	189	12.0	5.8	23.1	1.7												
めばる幽庵焼き もやしツナソース炒め 筑前煮						鮭西京焼き 鶏と野菜中華和え 青梗菜煮浸し 惣菜配達日						かれい煮付け風 キャベツ中華煮 おくらわかめおかか和え						ほき蒸生姜あん 大根セロリ金平 麻婆茄子																	
【月】	熱量	蛋白質	脂質	糖質	塩分	8日	188	15.9	8.5	13.1	2.4	9日	187	15.7	6.7	16.7	1.7	10日	194	17.3	7.3	13.2	2.1	11日	204	13.9	9.5	17.1	2.0						
7日	193	13.5	8.0	16.2	2.4	さわら山賊焼き キャベツ柔らか煮 ふき人参金平						たら蒸甘酢あん 高野豆腐ラタトゥイユ もやし竹輪ごま酢和え						鶏蒸おろしあん 野菜トマト煮 ブロccoliピーナツ和え 惣菜配達日						さば塩焼き 大根、竹輪、人参煮 鶏胸南蛮漬け						ほっけ塩焼き もやし丸天炒め ポテトサラダ					
14日	スポーツの日					15日	190	15.6	6.9	16.8	1.7	16日	200	13.4	8.9	16.2	2.1	17日	206	13.9	7.5	20.7	2.5	18日	203	18.1	7.5	17.1	1.3						
						ます塩焼き ほうれん草ピーナツ和え 白菜たくた煮						かれい蒸ゆずあん 人参マリネ キャベツハム炒め 惣菜配達日						赤魚照焼き 肉大根 海苔もやし						鶏蒸野菜あん 菜の花ごま和え 切干ベーコン煮											
21日	199	17.5	8.3	14.1	2.0	22日	188	14.9	6.1	18.6	1.9	23日	187	13.7	7.5	16.3	2.1	24日	185	14.0	7.4	14.9	1.9	25日	195	12.7	10.4	14.4	1.9						
ほっけ塩焼き 厚揚げ黒こん煮 人参マスタード炒め						鶏香草焼き 千切り野菜炒め 大根ごま酢和え						あじ照焼き 大根寄せ煮 ピーマン突きこん金平 惣菜配達日						ほき蒸中華あん もやしピリ辛炒め マカロニマリネ						鶏カレー焼き 五目金平 人参豆マリネ											
28日	189	14.1	6.5	19.1	1.8	29日	201	16.8	8.9	13.8	1.3	30日	211	13.4	11.3	14.0	1.6	31日	202	15.6	7.7	18.3	1.9												
赤魚幽庵焼き ほうれん草卵和え 牛蒡大判金平						さば塩焼き ジャー جان豆腐 キャベツしぐれサラダ						ぶり照焼き 青梗菜ごま和え 五目うま煮 惣菜配達日						鶏蒸甘酢あん 大根しめじ金平 がめ煮高野																	

※ 献立は、仕入れ等の都合により変更することがございます。

※ご注文の変更は当日朝9時までをお願いいたします。

※ご飯のカロリーは302calです。