



1 (金) 白身魚のしんじょう 赤玉南瓜のカレー煮 法蓮草と切干のおひたし **2 (土) ス克蘭フルエッグ スパゲティイタリアン キャベツとインゲンのソテー**

エネルギー	147 kcal	エネルギー	226 kcal
蛋白質	4.0 g	蛋白質	6.5 g
脂質	7.2 g	脂質	14.4 g
炭水化物	17.0 g	炭水化物	16.9 g
	食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.4 g

3 (日) 鶏肉と小松菜の煮物 金時豆煮 一夜漬 **4 (月) 寄せ豆腐のうすあん 切昆布煮 野菜の三杯酢** **5 (火) ミートインオムレツ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガベーコンサラダ** **6 (水) 温野菜のシーザードレッシング パスタのトマトカレー炒め コーンと挽肉の炒め物** **7 (木) 白菜と厚揚げのとろみ煮 かぼちゃのゴマ煮 キャベツの漬物柚子風味**

8 (金) 鶏肉と大豆の生姜煮 大根と小松菜の煮物 椎茸昆布 **9 (土) 厚焼玉子 煮生酢 インゲンとえのきの炒め物**

エネルギー	155 kcal	エネルギー	118 kcal	エネルギー	123 kcal	エネルギー	157 kcal	エネルギー	98 kcal	エネルギー	181 kcal	エネルギー	133 kcal
蛋白質	8.2 g	蛋白質	4.9 g	蛋白質	5.2 g	蛋白質	6.5 g	蛋白質	2.9 g	蛋白質	13.3 g	蛋白質	5.8 g
脂質	3.6 g	脂質	5.9 g	脂質	5.6 g	脂質	7.5 g	脂質	3.4 g	脂質	8.4 g	脂質	5.9 g
炭水化物	22.7 g	炭水化物	12.5 g	炭水化物	12.9 g	炭水化物	17.6 g	炭水化物	14.5 g	炭水化物	14.0 g	炭水化物	14.8 g
	食塩相当量 1.1 g		食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 1.0 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.4 g

10 (日) 油揚げの玉子とし 鶏ミンチと小松菜の煮物 なめこ煮 **11 (月) 高野豆腐インゲン煮 切干大根煮 一夜漬** **12 (火) 青菜と玉子のマヨネーズ和え コーンソテー スープキャベツ** **13 (水) 豚肉としめじの生姜バター風味 ハムとフロッコリーのマリネ 昆布の佃煮** **14 (木) がんもどきの含め煮 竹輪のごま炒め 一夜漬** **15 (金) ス克蘭フルエッグ 荒挽きウインナー インゲンと人参のグラッセ** **16 (土) ジャが芋ネミグラスソース 法蓮草ソテー キャベツのピーナッツ和え**

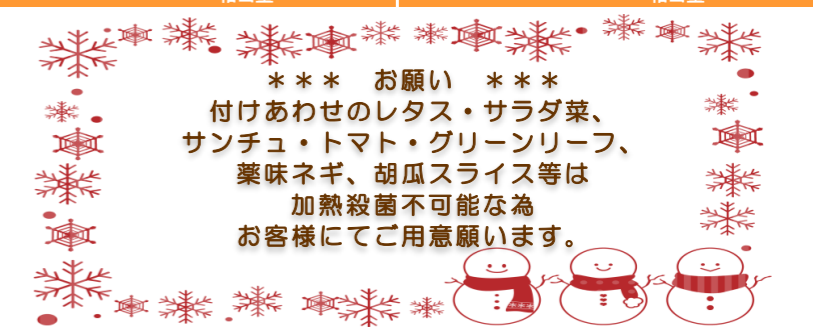
エネルギー	88 kcal	エネルギー	81 kcal	エネルギー	183 kcal	エネルギー	133 kcal	エネルギー	129 kcal	エネルギー	188 kcal	エネルギー	154 kcal
蛋白質	7.4 g	蛋白質	4.8 g	蛋白質	5.0 g	蛋白質	6.3 g	蛋白質	6.9 g	蛋白質	5.1 g	蛋白質	6.0 g
脂質	3.9 g	脂質	2.4 g	脂質	14.0 g	脂質	7.7 g	脂質	5.1 g	脂質	16.1 g	脂質	7.1 g
炭水化物	8.3 g	炭水化物	11.4 g	炭水化物	11.1 g	炭水化物	11.5 g	炭水化物	14.0 g	炭水化物	5.8 g	炭水化物	19.4 g
	食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 1.2 g		食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 0.8 g		食塩相当量 1.3 g

17 (日) 焼豆腐の含め煮 切干とインゲンの煮物 和風サラダ **18 (月) フロッコリーの玉子とし きんぴら 一夜漬** **19 (火) 鶏大豆 赤玉南瓜煮 なめこ昆布** **20 (水) ウインナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー スパソテー** **21 (木) 厚焼玉子 切干と小松菜の煮物 人参の炒りたら子** **22 (金) 大根と鶏肉のマーガリン風味 インゲンのごま和え 一夜漬** **23 (土) 豚肉と厚揚げの煮物 大豆と人参の煮物 大根の塩昆布和え**

エネルギー	109 kcal	エネルギー	100 kcal	エネルギー	167 kcal	エネルギー	201 kcal	エネルギー	117 kcal	エネルギー	137 kcal	エネルギー	144 kcal
蛋白質	4.6 g	蛋白質	3.7 g	蛋白質	9.3 g	蛋白質	5.3 g	蛋白質	5.2 g	蛋白質	8.5 g	蛋白質	8.4 g
脂質	4.7 g	脂質	4.5 g	脂質	6.7 g	脂質	12.2 g	脂質	4.6 g	脂質	8.1 g	脂質	6.9 g
炭水化物	13.5 g	炭水化物	11.9 g	炭水化物	17.7 g	炭水化物	17.2 g	炭水化物	14.0 g	炭水化物	8.3 g	炭水化物	11.9 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.2 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.2 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.0 g

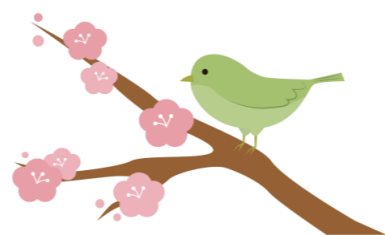
24 (日) オムレツフラウンソース マッシュポテト チンゲン菜の明太炒め **25 (月) 高野豆腐と法蓮草の含め煮 一口ナスのオランダ煮 ひじきの炒り煮** **26 (火) 食べるトマトスープ ウインナーとときのこの炒め物 青じそパスタ** **27 (水) ツナの玉子とし 赤玉南瓜のカレー煮 大豆とごぼうの味噌炒め** **28 (木) 白身魚のしんじょう 油揚げと菜の花の煮物 一夜漬**

エネルギー	147 kcal	エネルギー	113 kcal	エネルギー	128 kcal	エネルギー	191 kcal	エネルギー	121 kcal
蛋白質	7.0 g	蛋白質	6.0 g	蛋白質	4.5 g	蛋白質	9.0 g	蛋白質	5.4 g
脂質	6.1 g	脂質	6.3 g	脂質	4.4 g	脂質	8.8 g	脂質	7.2 g
炭水化物	15.4 g	炭水化物	7.2 g	炭水化物	18.9 g	炭水化物	19.3 g	炭水化物	10.0 g
	食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.5 g



2019 2月 健康ケア食メニュー <朝食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。



1 (金) サワラの梅タシ焼
豆腐としめじのとろみ煮
おからと玉ねぎのサラダ

2 (土) ハヤシライスのルー
ベーコンと野菜のソテー
カリフラワーの甘酢漬

エネルギー	267 kcal	エネルギー	240 kcal
蛋白質	14.2 g	蛋白質	8.7 g
脂質	17.1 g	脂質	10.2 g
炭水化物	11.3 g	炭水化物	29.7 g
	食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.3 g

3 (日) 赤魚のごま醤油焼
麩と豚肉のチャンプルー
白菜と若芽のナムル

4 (月) ハニーマスタードチキン
ジャーマンポテト
竹輪と菜の花の煮物

5 (火) フリの照焼
豚肉と野菜の生姜炒め
切干と人参のハリハリ

6 (水) 和風煮込みハンバーグ
高野豆腐の味噌煮
春雨フルーツサラダ

7 (木) ホキの酒粕焼
鶏じゃが煮
オクラととぼろのピーナッツ和え

8 (金) 肉団子のホイコーロー
フロッコリーの煮物
なすの中華風南蛮漬

9 (土) 鯖の味噌煮
ジャガ芋としめじの煮物
蒸し野菜の塩こうじ和え

エネルギー	193 kcal	エネルギー	269 kcal	エネルギー	285 kcal	エネルギー	246 kcal	エネルギー	205 kcal	エネルギー	193 kcal	エネルギー	254 kcal
蛋白質	15.6 g	蛋白質	12.8 g	蛋白質	18.5 g	蛋白質	11.2 g	蛋白質	17.2 g	蛋白質	9.9 g	蛋白質	12.2 g
脂質	10.1 g	脂質	13.3 g	脂質	13.9 g	脂質	12.7 g	脂質	5.6 g	脂質	9.0 g	脂質	13.9 g
炭水化物	11.1 g	炭水化物	24.6 g	炭水化物	20.9 g	炭水化物	20.7 g	炭水化物	20.5 g	炭水化物	17.1 g	炭水化物	20.4 g
	食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 3.2 g		食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 2.0 g

10 (日) ロールキャベツの和風煮
さつまいもの甘露煮
バンバンジーサラダ

11 (月) カルビ丼の具
菜の花のツナ炒め
カリフラワーの柚子味噌和え

12 (火) トマト煮込みハンバーグ
里芋のかに風あんかけ
和風スパゲッティ

13 (水) サワラのエスカベッシュ
れんこんと人参の甘露煮
法蓮草とさつまいもの和風味

14 (木) すき焼
白花豆煮
人参と若芽の酢の物

15 (金) メバルのバジルオリーブ焼
ひじき煮
マリーネサラダ

16 (土) 田楽煮
豚肉の生姜焼
フロッコリーのカニカママヨネーズ

エネルギー	240 kcal	エネルギー	290 kcal	エネルギー	214 kcal	エネルギー	284 kcal	エネルギー	346 kcal	エネルギー	191 kcal	エネルギー	212 kcal
蛋白質	10.7 g	蛋白質	16.3 g	蛋白質	10.2 g	蛋白質	12.9 g	蛋白質	13.3 g	蛋白質	12.3 g	蛋白質	10.3 g
脂質	5.4 g	脂質	14.5 g	脂質	6.2 g	脂質	15.3 g	脂質	15.8 g	脂質	10.1 g	脂質	10.6 g
炭水化物	37.4 g	炭水化物	24.4 g	炭水化物	29.7 g	炭水化物	22.0 g	炭水化物	34.0 g	炭水化物	14.0 g	炭水化物	18.5 g
	食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 3.1 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.2 g

17 (日) アジの野菜あんかけ
野菜の酒粕煮
れんこんサラダ

18 (月) 鶏のごまタシ煮
ジャガ芋ときこの煮物
パスタのサラダ

19 (火) ミックスカレーのルー
青菜とカリフラワーの塩炒め
キャベツの白ドレ和え

20 (水) 鶏肉の韓国風炒め
切昆布としめじの煮物
菜の花と錦糸玉子のおひたし

21 (木) 赤魚の甘辛タシ
さつまいもと豚肉の揚煮
野菜のピーナッツ和え

22 (金) 野菜たっぷり中華丼の具
ひじきとさつまいもの煮物
鶏とごぼうの酢味噌和え

23 (土) フリの磯辺焼
ナスと麩の炒め煮
さっぱりポテトサラダ

エネルギー	251 kcal	エネルギー	320 kcal	エネルギー	303 kcal	エネルギー	200 kcal	エネルギー	253 kcal	エネルギー	231 kcal	エネルギー	302 kcal
蛋白質	13.0 g	蛋白質	12.6 g	蛋白質	10.2 g	蛋白質	12.8 g	蛋白質	15.0 g	蛋白質	14.0 g	蛋白質	15.4 g
脂質	13.4 g	脂質	19.4 g	脂質	17.9 g	脂質	10.3 g	脂質	12.0 g	脂質	9.6 g	脂質	18.0 g
炭水化物	18.5 g	炭水化物	23.0 g	炭水化物	26.3 g	炭水化物	16.1 g	炭水化物	20.9 g	炭水化物	22.3 g	炭水化物	17.2 g
	食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 2.2 g

24 (日) 鶏肉のレモン風味焼
フロッコリーとハムのクリーム煮
金時豆煮

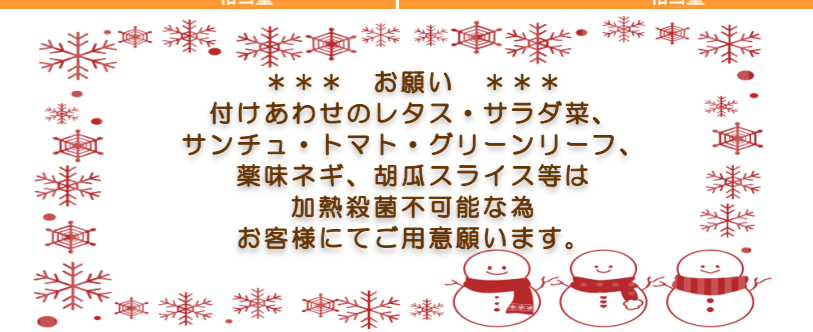
25 (月) アジのみりん焼
白菜とミンチの中華炒め
玉子スパサラダ

26 (火) 和風唐揚げ
ベーコンと野菜のソテー
フロッコリーのゴマ和え

27 (水) おでん
キャベツと豚肉のカキソース炒め
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

28 (木) ナスと鶏肉のしぎ焼
ジャガ芋とえのきの煮物
春雨の中華和え

エネルギー	300 kcal	エネルギー	254 kcal	エネルギー	313 kcal	エネルギー	201 kcal	エネルギー	278 kcal
蛋白質	15.2 g	蛋白質	15.0 g	蛋白質	14.3 g	蛋白質	10.7 g	蛋白質	11.5 g
脂質	13.1 g	脂質	11.4 g	脂質	15.3 g	脂質	10.6 g	脂質	13.2 g
炭水化物	29.8 g	炭水化物	21.4 g	炭水化物	31.0 g	炭水化物	17.6 g	炭水化物	24.8 g
	食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 2.2 g



2019 2月 健康ケア食メニュー <昼食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。



1 (金) 牛肉とキャベツの炒め物
きんぴられんこん
ハムと春雨のサラダ

2 (土) カレイの卵白あんかけ
厚揚げとふきの煮物
菜の花とひじきのごま和え

エネルギー	303 kcal	エネルギー	239 kcal
蛋白質	9.4 g	蛋白質	15.7 g
脂質	18.3 g	脂質	12.0 g
炭水化物	23.6 g	炭水化物	17.8 g
	食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.6 g

3 (日) 根菜と肉団子の和風生姜スープ
ナスの油炒め
ポテトサラダ

4 (月) 白身魚のみぞれ煮
ごぼう大豆
コールスローサラダ

5 (火) 揚げ豆腐の挽肉あん
ひじきとさつま揚げの煮物
ハムの和風サラダ

6 (水) 鶏の酒蒸し香味ソース
麩とえのきのさっと煮
春菊のおひたし

7 (木) 餃子・焼売セット
中華うま煮
大根のマヨネーズ和え

8 (金) アジのごま焼
法蓮草と油揚げの煮物
コーンサラダ

9 (土) 鶏のカレー照煮込み
野菜のおろし煮
ごぼうのごま酢和え

エネルギー	248 kcal	エネルギー	210 kcal	エネルギー	296 kcal	エネルギー	251 kcal	エネルギー	256 kcal	エネルギー	242 kcal	エネルギー	237 kcal
蛋白質	6.1 g	蛋白質	14.3 g	蛋白質	14.3 g	蛋白質	15.8 g	蛋白質	7.3 g	蛋白質	15.8 g	蛋白質	10.7 g
脂質	15.4 g	脂質	9.5 g	脂質	17.6 g	脂質	13.5 g	脂質	14.0 g	脂質	12.7 g	脂質	11.3 g
炭水化物	18.2 g	炭水化物	17.7 g	炭水化物	21.7 g	炭水化物	14.2 g	炭水化物	24.2 g	炭水化物	16.2 g	炭水化物	22.2 g
	食塩相当量 2.0 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 2.7 g		食塩相当量 2.1 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 2.3 g

10 (日) 赤魚の磯辺焼
豚肉豆腐
マカロニとパプリカのサラダ

11 (月) タンドリーチキン
五目うの花
かぼきんサラダ

12 (火) 白身魚のムニエル
ナスのごまタレ煮
大根と青菜の柚子和え

13 (水) 鶏もも竜田揚げ
野菜炒め
大豆と椎茸の煮物

14 (木) フリの幽庵焼
大根とごぼうの甘辛煮
蒸し鶏のヘルシー和え

15 (金) メンチカツ
青菜と高野豆腐の煮物
白菜のおかかポン酢和え

16 (土) 照焼チキン
さつま揚げと小松菜の煮びたし
赤玉南瓜のクリームサラダ

エネルギー	269 kcal	エネルギー	330 kcal	エネルギー	258 kcal	エネルギー	291 kcal	エネルギー	236 kcal	エネルギー	237 kcal	エネルギー	343 kcal
蛋白質	15.2 g	蛋白質	14.4 g	蛋白質	13.7 g	蛋白質	17.7 g	蛋白質	13.6 g	蛋白質	11.0 g	蛋白質	14.5 g
脂質	14.9 g	脂質	20.7 g	脂質	14.0 g	脂質	16.7 g	脂質	10.7 g	脂質	10.2 g	脂質	19.9 g
炭水化物	18.0 g	炭水化物	19.1 g	炭水化物	13.9 g	炭水化物	20.4 g	炭水化物	17.3 g	炭水化物	26.3 g	炭水化物	24.7 g
	食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 1.5 g		食塩相当量 1.8 g		食塩相当量 2.3 g		食塩相当量 1.3 g		食塩相当量 1.7 g		食塩相当量 2.0 g

17 (日) クリーム煮込みハンバーグ
竹の子と春雨の煮物
ベーコンのごま酢和え

18 (月) さば塩焼
車麩の野菜あんかけ
春菊のおかか和え

19 (火) 大根とつくねの煮物
ひじきとベーコンの煮物
バンサンスー

20 (水) 白身フライ
炒り豆腐
白菜のごま和え

21 (木) ロールキャベツマト煮込み
五色煮豆
コーンサラダ

22 (金) ホキの西京焼
豆腐としめじのとろみ煮
青菜のマヨネーズ和え

23 (土) 揚げ豆腐の南蛮づけ
マーボ春雨
カリフラワーの煮物

エネルギー	230 kcal	エネルギー	241 kcal	エネルギー	206 kcal	エネルギー	308 kcal	エネルギー	283 kcal	エネルギー	189 kcal	エネルギー	209 kcal
蛋白質	10.4 g	蛋白質	14.0 g	蛋白質	9.8 g	蛋白質	12.6 g	蛋白質	10.9 g	蛋白質	13.4 g	蛋白質	7.9 g
脂質	12.5 g	脂質	13.8 g	脂質	8.0 g	脂質	20.8 g	脂質	15.3 g	脂質	8.7 g	脂質	10.1 g
炭水化物	20.0 g	炭水化物	13.8 g	炭水化物	24.4 g	炭水化物	18.0 g	炭水化物	26.0 g	炭水化物	15.0 g	炭水化物	22.0 g
	食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 3.1 g		食塩相当量 2.6 g		食塩相当量 1.4 g		食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 1.9 g		食塩相当量 1.7 g

24 (日) サワラのごま醤油焼
肉入りうの花
法蓮草のおひたし

25 (月) 肉カボチャ
竹輪と菜の花の煮物
人参と春雨のサラダ

26 (火) 鯖の生姜煮
ふきのきんぴら
白菜の辛子柚子和え

27 (水) 豆腐ハンバーグきのこあん
野菜のバジルチーズ焼き
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

28 (木) ホキのガーリックオイル焼き
豚すき風煮物
マカロニマリーネサラダ

*** お願い ***
付けあわせのレタス・サラダ菜、
サンチュ・トマト・グリーンリーフ、
薬味ネギ、胡瓜スライス等は
加熱殺菌不可能な為
お客様にてご用意願います。

エネルギー	193 kcal	エネルギー	240 kcal	エネルギー	227 kcal	エネルギー	277 kcal	エネルギー	219 kcal
蛋白質	17.5 g	蛋白質	8.4 g	蛋白質	11.8 g	蛋白質	8.8 g	蛋白質	14.7 g
脂質	8.2 g	脂質	7.1 g	脂質	14.0 g	脂質	18.6 g	脂質	11.3 g
炭水化物	11.8 g	炭水化物	36.8 g	炭水化物	13.0 g	炭水化物	18.7 g	炭水化物	14.0 g
	食塩相当量 2.5 g		食塩相当量 2.4 g		食塩相当量 2.2 g		食塩相当量 1.6 g		食塩相当量 2.2 g

2019 2月 健康ケア食メニュー <夕食>

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります。