

1 (日) ツナの玉子とじ 一口ナスのオランダ煮 大根とベーコンの煮物	2 (月) 鶏大豆 なめこ煮 昆布の佃煮	3 (火) 春菊と厚揚げの煮物 きんぴら キャベツの塩昆布和え	4 (水) ス克蘭フルエッグ 荒挽きウインナー 白菜のスーフ煮	5 (木) 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆とごぼうの味噌炒め 一夜漬	6 (金) 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽の酢の物 カリフラワーの煮物	7 (土) 厚焼玉子 ふきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味
--	-----------------------------------	--	--	---	---	---

エネルギー 142 kcal 蛋白質 5.1 g 脂質 8.7 g 炭水化物 7.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 143 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 6.3 g 炭水化物 13.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 108 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 3.5 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 15.4 g 炭水化物 4.0 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 120 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 4.5 g 炭水化物 12.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 6.2 g 炭水化物 10.9 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 5.0 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.6 g
--	--	---	---	---	---	---

8 (日) 白菜と厚揚げののりみ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 フロッコリーのカニカママヨネーズ	9 (月) 麩の玉子とじ かぼちゃのゴマ煮 一夜漬	10 (火) ウインナーポトフ 千んげん菜の明太炒め 青じそパスタ	11 (水) 寄せ豆腐のうすあん ふきと人参の甘露煮 白菜のごま和え	12 (木) オムレツテミグラスソース ジャーマンポテト 千んげん菜とピーマンのソテー	13 (金) 鶏肉と小松菜の煮物 白花豆煮 一夜漬	14 (土) 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草のごま和え
--	--	--	---	--	--	--

エネルギー 142 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 8.3 g 炭水化物 11.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 137 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 5.6 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 200 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 11.0 g 炭水化物 18.9 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 120 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 6.8 g 炭水化物 10.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 211 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 12.5 g 炭水化物 17.1 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 4.1 g 炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 155 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 7.9 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.8 g
---	---	--	---	--	---	---

15 (日) がんもと白菜の煮物 切干と小松菜の煮物 人参の炒りたら子	16 (月) じゃが芋テミグラスソース 青菜のわさび和え キャベツソテー	17 (火) 鶏肉と大豆の生姜煮 インゲンと人参のグラッセ なすのおひたし	18 (水) しめじの中華玉子とじ 竹輪のごま炒め キャベツの塩昆布和え	19 (木) 焼豆腐の含め煮 ナスのごまタレ煮 金時豆煮	20 (金) 青菜と玉子のマヨネーズ和え スーフキャベツ コーンソテー	21 (土) 豚肉としめじの生姜バター風味 ひじき煮 一夜漬
--	---	--	---	---	--	---

エネルギー 150 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 7.4 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 163 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 16.4 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 193 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 9.2 g 炭水化物 14.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 124 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 4.9 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 6.7 g 炭水化物 21.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 117 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 6.0 g 炭水化物 11.0 g 食塩相当量 1.8 g
---	---	--	---	---	--	---

22 (日) 竹輪とインゲンの玉子とじ ふきのきんぴら 人参しりしり	23 (月) 食べるトマトスーフ 赤玉南瓜のクリームサラダ 青じそパスタ	24 (火) 白身魚のしんじょう きんぴら なめこと若芽のサッと煮	25 (水) 厚焼玉子 野菜のごま和え 昆布の佃煮	26 (木) 鶏大豆 かぼちゃのゴマ煮 一夜漬	27 (金) ス克蘭フルエッグ スパゲティイタリアン キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	28 (土) 温野菜のシーザードレッシング コーンと挽肉の炒め物 ひじきとごぼうのナムル
---	---	--	--	--------------------------------------	--	---

エネルギー 114 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 3.1 g 炭水化物 13.8 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 134 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 6.8 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 135 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 6.5 g 炭水化物 15.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 172 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 7.3 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 259 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 16.4 g 炭水化物 18.7 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 147 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 1.1 g
---	--	---	---	---	--	---

29 (日) ミートインオムレツ スッキーニのトマト炒め インゲンと人参のグラッセ	30 (月) 高野豆腐と法蓮草の含め煮 さつまいもの味噌炒め キャベツの漬物柚子風味
--	---

エネルギー 94 kcal 蛋白質 5.0 g 脂質 2.7 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 95 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 3.6 g 炭水化物 10.5 g 食塩相当量 2.0 g
--	--



*** 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
お客様にてご用意いたします。

2019 9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 (日) ハーフチキンソテー さつま揚げの味噌炒め ごぼうのごま酢和え	2 (月) 白身魚の味噌煮 豚肉と野菜の生姜炒め コールスローサラダ	3 (火) 夏野菜カレーのルー インゲンとツナのマスタード和え カリフラワーの甘酢漬け	4 (水) アジのみりん焼 金時豆煮 青菜のマヨネーズ和え	5 (木) 鶏肉のマーマレード煮 ベーコンポテト キャベツのピーナッツ和え	6 (金) 赤魚の甘辛タレ 豚すき風煮物 法蓮草とハムのマリネ	7 (土) 鶏の酒蒸し香味ソース 五色煮豆 蒸し野菜の塩こうじ和え
---	---	--	--	--	--	--

エネルギー 248 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 10.3 g 炭水化物 23.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 11.1 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 230 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 25.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 274 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 29.7 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 11.8 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 236 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 287 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 15.1 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.6 g
---	---	--	--	---	---	---

8 (日) 鯖の生姜煮 なめことジャガ芋の煮物 和風サラダ	9 (月) 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの油炒め キャベツとベーコンの和え物	10 (火) 煮込みつくね 白菜と若布の煮物 春雨とツナのサラダ	11 (水) やわらかチキンのガーリックトマト仕立て 青菜と高野豆腐の煮物 コーンサラダ	12 (木) アジの昆布醤油焼 麩とえのきのさっと煮 若芽の酢味噌和え	13 (金) 肉カボチャ ツナと大豆の炒め煮 春菊のおかか和え	14 (土) カレイの甘酢野菜あんかけ 五色きんぴら フロッコリーのサラダ
--	---	---	---	--	--	--

エネルギー 299 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 20.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 286 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 16.4 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 228 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 306 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 19.1 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 197 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 6.0 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 274 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 33.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 243 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 10.3 g 炭水化物 21.1 g 食塩相当量 1.7 g
---	---	---	---	--	--	---

15 (日) 豚生姜焼き丼の具 さつま芋の甘露煮 オクラととほろのピーナッツ味噌和え	16 (月) 和風唐揚げ 豆腐の柚子あんかけ 野菜のおひたし	17 (火) フリのごま醤油焼 里芋のかに風あんかけ 麩と若芽の酢の物	18 (水) 鶏のカレー照煮込み 竹の子と春雨の煮物 カボチャとハムのサラダ	19 (木) ロールキャベツの白味噌仕立て 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	20 (金) サワラの磯辺焼 切干と挽肉のオイスター炒め 法蓮草のおひたし	21 (土) 和風煮込みハンバーグ 鶏豆腐 カリフラワーの柚子味噌和え
---	---	--	---	---	--	--

エネルギー 346 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 14.5 g 炭水化物 39.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 278 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 30.0 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 10.8 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 247 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 187 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 7.2 g 炭水化物 12.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 7.1 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.0 g
---	---	---	---	---	--	--

22 (日) シロガネダラ味噌粕漬焼 ナスと麩の炒め煮 ハムの和風サラダ	23 (月) マイルドカレーのルー 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬け	24 (火) 大根と鶏肉の煮物 野菜の味噌風味 春雨フルーツサラダ	25 (水) 赤魚の青じそ焼 豚肉ジャガ煮 マカロニマリネサラダ	26 (木) つくねの照り焼き 竹輪と菜の花の煮物 白花豆煮	27 (金) メンチカツ 春雨の五目炒め 若芽としらすのおひたし	28 (土) 白身魚のガーリックオイル焼 豚肉と大根のピリ辛煮 青菜のおかかマヨネーズ和え
---	--	--	---	---	---	--

エネルギー 243 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 12.8 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 297 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 15.7 g 炭水化物 29.6 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 12.7 g 炭水化物 20.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 273 kcal 蛋白質 16.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 39.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 226 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 27.2 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 258 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 17.2 g 炭水化物 9.8 g 食塩相当量 1.8 g
---	---	--	---	--	---	--

29 (日) 照焼チキン ベーコンと野菜のソテー 切干と小松菜の煮物	30 (月) 鯖のレモンペッパー焼 ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨の中華和え
---	---

エネルギー 268 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 29.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 345 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 24.0 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.5 g
---	---



*** 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。

2019 9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 (日) カレイのスパイス揚げ 白菜とミンチの中華炒め 法蓮草としめじのおひたし	2 (月) ロールキャベツの和風煮 ひじきの炒り煮 五目春雨の酢の物	3 (火) 鶏もも竜田揚げ 野菜のおろし煮 三色和え	4 (水) 餃子・焼売セット さつまいもと豚肉の揚煮 バンバンジーサラダ	5 (木) フリの磯辺焼 ナスの煮びたし 玉子スパサラダ	6 (金) 煮込みハンバーグ 竹の子と人参のおかか煮 南瓜サラダ	7 (土) サワラの梅タレ焼 豚挽き肉と切干大根の煮物 ジャガベーコンサラダ
--	---	---	---	---	---	---

エネルギー 297 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 13.9 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 179 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 4.5 g 炭水化物 28.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 289 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 12.2 g 炭水化物 31.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 299 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 13.0 g 炭水化物 31.0 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 379 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 26.6 g 炭水化物 19.0 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 262 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 26.1 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 221 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 10.4 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.0 g
---	---	---	---	---	---	---

8 (日) キャベツメンチ ソースきんぴら 春雨の中華和え	9 (月) タンドリーチキン 豆腐のかに風あんかけ 春菊のおひたし	10 (火) 白身魚のみぞれ煮 麩と豚肉のチャンフルー キャベツの白ドレ和え	11 (水) 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナス田楽 ひじきと大豆の煮物	12 (木) 揚げ豆腐の南蛮づけ ホイコーロー 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	13 (金) メバルのバジルオリーブ焼 大根と椎茸の煮物 マカロニとパプリカのサラダ	14 (土) 鶏肉の韓国風炒め ジャガイモ煮 人参と若芽の酢の物
--	--	---	---	--	---	---

エネルギー 292 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 15.1 g 炭水化物 31.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 215 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 9.8 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 232 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 266 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 205 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 11.2 g 炭水化物 13.5 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 204 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 9.5 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.7 g
--	--	--	--	---	---	--

15 (日) 豆腐ハンバーグきのこあん 青菜とカリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ	16 (月) 赤魚の味噌煮 マーボ春雨 ポテトサラダ	17 (火) 大根とつくねの煮物 塩野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ	18 (水) 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き ベーコンと白菜のマリネ	19 (木) ハムカツ 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	20 (金) ナスと鶏肉のしぎ焼 れんこんと人参の甘露煮 五目野菜の甘酢和え	21 (土) 鯖の照焼 ジャガイモと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え
--	---	--	--	--	---	--

エネルギー 230 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 21.3 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 233 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 21.2 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 272 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 21.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 275 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 30.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 269 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 26.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 278 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 15.2 g 炭水化物 22.1 g 食塩相当量 1.9 g
--	---	--	---	---	---	---

22 (日) 鶏肉のレモン風味焼 野菜のおろし煮 若布の塩こうじ和え	23 (月) 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜炒め 大豆と椎茸の煮物	24 (火) アジのみりん焼 ひじきとさつまいもの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	25 (水) 肉団子のホイコーロー 大根とベーコンの煮物 なすの中華風南蛮漬け	26 (木) かけい塩焼 ぜんまいとミンチの煮物 和風マヨネーズ和え	27 (金) 鶏のごまタレ煮 麩の野菜あんかけ マリネサラダ	28 (土) 牛肉とキャベツの炒め物 法蓮草と油揚げの煮物 かぼちゃのオリーブサラダ
---	---	--	--	---	---	---

エネルギー 165 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 7.3 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 284 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 209 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 9.0 g 炭水化物 13.9 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 270 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 17.0 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 362 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 25.3 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.2 g
--	---	--	---	--	---	---

29 (日) サワラの西京焼 豆腐としめじのとろみ煮 野菜のピーナッツ和え	30 (月) トマト煮込みハンバーグ 中華うま煮 れんこんサラダ
--	---

エネルギー 195 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 7.8 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 239 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 12.4 g 炭水化物 22.5 g 食塩相当量 2.1 g
--	--



*** 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。

2019 9月 健康ケア食メニュー <夕食>