健美膳　 4月　献立　栄養価

シブヤ食品(株) 電話022-288-8600

栄養士:小野寺

1(月) 復刻メニュー	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【金のいぶき玄米】	273.0	4.5	0.0	3.1
ごろごろイカメンチマスタードソース	174.0	5.3	1.0	1.0
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
柚子胡椒ペペロンチーノ	78.0	2.9	0.3	0.4
バンサンスー	44.0	1.0	0.2	0.4
ふきの煮物	12.0	0.9	0.6	0.1
漬物	8.0	0.1	0.5	0.0
《 合 計 》	591.0	14.8	2.6	5.3

2(火) 手作り郷土料理の日	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【十六穀米】	303.0	5.3	0.0	0.4
チキンステーキ豆乳ソース	128.0	6.4	1.5	0.5
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
★太平燕風	58.0	3.5	0.9	0.5
三色なます	13.0	0.2	0.0	0.4
こんにゃく田楽	13.0	0.4	0.4	0.0
漬物	5.0	0.2	0.5	0.0
《 合 計 》	522.0	16.1	3.3	2.0

3(水)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【古代米　赤】	259.0	4.5	0.0	0.5
紀州梅入ささみフライ	191.0	7.0	0.9	1.8
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
野菜たっぷりチャプチェ	45.0	1.0	0.4	1.0
山菜金平	13.0	0.6	0.4	1.1
グレープフルーツ	5.0	0.1	0.0	0.1
漬物	3.0	0.1	0.4	0.0
《 合 計 》	518.0	13.4	2.1	4.7

4(木)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【五穀と梅しそご飯】	254.0	4.5	0.7	0.7
豆腐ステーキきのこあん	134.0	4.3	0.8	0.7
ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ	52.0	5.3	0.6	0.5
ナムル	17.0	0.6	0.3	0.9
中華ポテト	66.0	0.3	0.0	0.0
漬物	3.0	0.1	0.4	0.0
	0.0	0.0	0.0	0.0
《 合 計 》	526.0	15.1	2.8	2.8

5(金)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【発芽玄米】	287.0	5.0	0.0	0.3
豚肉胡麻天ぷら	218.0	6.8	0.6	0.6
スパゲティ	34.0	1.2	0.0	0.2
筑前煮	41.0	3.3	0.8	0.4
菜の花ゆず和え	11.0	1.5	0.4	0.1
がんも煮	26.0	1.6	0.4	0.1
漬物	8.0	0.1	0.5	0.0
《 合 計 》	625.0	19.5	2.7	1.7

8(月) NEWメニュー	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【キヌアご飯】	251.0	4.4	0.0	0.5
ｻｰﾓﾝｸﾘｰﾑﾌﾗｲ粒ﾏｽﾀｰﾄﾞｿｰｽ	159.0	2.2	0.9	0.8
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
あさりカレー	62.0	3.8	0.9	0.9
ひじき煮	21.0	1.5	0.6	1.3
ﾏｶﾛﾆﾁｰｽﾞｻﾗﾀﾞ（健美）	39.0	1.3	0.2	0.2
漬物	13.0	0.3	0.4	0.0
《 合 計 》	547.0	13.6	3.0	3.9

9(火)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【黒豆ご飯】	252.0	5.7	0.0	1.1
ハムチーズフライトマトソース	170.0	3.7	0.9	0.8
肉じゃが	71.0	2.8	0.9	0.6
ワカメのポン酢和え	8.0	0.4	0.3	0.7
ふろふき大根	35.0	1.2	1.3	0.3
漬物	9.0	0.1	0.5	0.0
	0.0	0.0	0.0	0.0
《 合 計 》	545.0	13.9	3.9	3.5

10(水)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【古代米　黒】	259.0	4.5	0.0	0.5
豚すき煮	115.0	6.8	0.4	1.2
豆腐焼売天ぷら中華あん	62.0	4.3	0.6	0.2
スパゲティ	30.0	1.0	0.0	0.2
ｷｬﾍﾞﾂとｾﾛﾘの棒棒鶏風サラダ	34.0	2.1	0.5	0.4
梅ザーサイ	10.0	0.5	0.5	0.5
漬物	5.0	0.3	0.5	0.0
《 合 計 》	515.0	19.5	2.5	3.0

11(木) 復刻メニュー	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【押し麦ご飯】	270.0	4.7	0.0	1.0
油淋鶏	220.0	9.9	0.0	0.2
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
ビーフンソテー	66.0	3.4	1.1	0.6
カリフラワーサラダ	44.0	1.4	0.5	1.2
佃煮	43.0	2.0	0.1	0.0
漬物	3.0	0.1	0.4	0.0
《 合 計 》	648.0	21.6	2.1	3.2

12(金)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【筍ご飯】	260.0	5.5	1.3	0.6
赤魚のみりんしょうゆ焼き	118.0	7.5	0.2	0.2
うどん	53.0	2.3	2.0	0.0
回鍋肉	79.0	5.4	0.4	0.8
塩昆布和え	8.0	1.0	0.2	0.5
梅ザーサイ	10.0	0.5	0.5	0.5
漬物	5.0	0.2	0.5	0.0
《 合 計 》	533.0	22.4	5.1	2.6

15(月)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【発芽玄米】	287.0	5.0	0.0	0.3
鯖みそ煮	177.0	9.5	0.8	0.0
野菜炒め	51.0	3.1	0.4	1.3
酢の物	16	1.0	0.4	0.8
フルーツジュレ	16.0	0.1	0.0	0.1
漬物	3.0	0.1	0.4	0.0
	0.0	0.0	0.0	0.0
《 合 計 》	550.0	18.8	2.0	2.7

16(火)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【青菜と小エビご飯】	251.0	5.2	1.0	0.5
かに風味グラタンフライ	204.0	4.1	1.1	0.7
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
麻婆豆腐	45	3.6	0.2	0.4
棒棒鶏	49.0	3.5	0.6	1.5
ピーマンソテー	18.0	0.5	0.6	0.3
漬物	8.0	0.1	0.5	0.0
《 合 計 》	577.0	17.1	4.0	3.6

17(水)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【押し麦ご飯】	247.0	4.3	0.0	1.2
プルコギ風炒め	85.0	5.1	0.9	0.7
かに玉風オムレツ	92.0	4.9	0.9	0.0
スパゲティ	30.0	1.0	0.0	0.2
れんこんサラダ	55.0	1.0	0.3	0.6
さつま芋甘露煮	30.0	0.2	0.0	0.4
漬物	5.0	0.2	0.5	0.0
《 合 計 》	544.0	16.7	2.6	3.0

18(木)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【十六穀米】	303.0	5.3	0.0	0.4
エビフライタルタルソース	200.0	7.9	1.1	0.1
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
ぜんまい煮	24.0	1.5	0.5	2.0
春菊お浸し	9.0	0.7	0.2	0.4
豆とひじきサラダ	32.0	1.2	0.8	1.5
漬物	8.0	0.1	0.5	0.0
《 合 計 》	578.0	16.8	3.1	4.6

19(金)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【古代米　赤】	259.0	4.5	0.0	0.5
豆腐ハンバーグ八丁味噌たれ	99.0	6.5	1.7	1.1
マカロニソテー	28.0	0.7	0.0	0.1
八宝菜	42.0	3.6	0.3	0.5
ふき金平	16.0	0.9	0.6	0.0
おくらおかか和え	7.0	0.6	0.3	0.8
漬物	3.0	0.1	0.4	0.0
《 合 計 》	454.0	16.9	3.3	3.1

22(月) NEWメニュー	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【十六穀米】	303.0	5.3	0.0	0.4
菜の花と筍フライ胡麻ソース	152.0	2.5	1.0	0.3
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
茄子味噌炒め	54.0	1.3	0.5	1.4
わさびマヨ和え	40.0	0.7	0.5	0.5
卯の花	36.0	1.0	0.4	1.2
漬物	8.0	0.1	0.5	0.0
《 合 計 》	595.0	11.0	2.9	4.0

23(火) 人気メニュー	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【発芽玄米】	289.0	5.0	0.0	0.3
手作り鶏唐揚げ	171.0	10.0	0.7	0.1
スパゲティ	30.0	1.0	0.0	0.2
野菜ｻﾗﾀﾞ	26.0	1.0	0.5	1.1
土佐煮	27.0	1.8	0.2	0.5
ピーナツ和え	21.0	1.0	0.3	0.2
漬物	5.0	0.3	0.5	0.0
《 合 計 》	569.0	20.1	2.2	2.4

24(水)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【梅しらすご飯】	252.0	4.7	0.7	0.7
ハンバーグデミグラスソース	139.0	8.1	1.5	2.3
スパゲティソテー	34.0	1.2	0.0	0.2
鶏すき煮風	87.0	5.6	0.3	1.3
コーンポタージュ風サラダ	74.0	0.7	0.5	0.5
オレンジ	5.0	0.1	0.0	0.1
漬物	5.0	0.3	0.5	0.0
《 合 計 》	596.0	20.7	3.5	5.1

25(木)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【五目炊き込みご飯】	264.0	5.1	1.1	0.4
海老カツチリソースかけ	185.0	4.2	1.0	1.2
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
刻み昆布山菜煮	22.0	1.4	0.7	0.4
もやしの中華和え	16.0	0.7	0.3	0.4
三色豆	48.0	1.1	0.1	0.0
漬物	3.0	0.1	0.4	0.0
《 合 計 》	540.0	12.7	3.6	2.6

26(金)	Kcal	蛋白 (g)	塩分 (g)	繊維 (g)
【押し麦ご飯】	270.0	4.7	0.0	1.0
ｻｻﾐﾁｰｽﾞﾌﾗｲﾄﾏﾄｿｰｽ	150.0	7.0	0.8	1.2
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
五目春雨煮	45.0	1.6	0.7	0.7
おひたし	12.0	0.5	0.3	0.2
柚子香こんにゃく	7.0	0.1	0.3	0.0
漬物	5.0	0.2	0.5	0.0
《 合 計 》	491.0	14.2	2.6	3.3

29(月)	30(火)		郷土料理	NEWメニュー
昭和の日	おまかせメニュー	≪今月の平均値≫ カロリー　554Kcal 蛋白質　16.9ｇ 食物繊維　3.3ｇ 食塩　3.1ｇ	2日　熊本県　太平燕風 春雨に豚肉や、えび、いか、キャベツ、ニンジンなどの野菜、鶏ガラや豚骨スープで食す熊本県のご当地料理の代表です。 中国の福建省に伝わる郷土料理で、日本伝来時に独特のアレンジが加えられたとされています。 今回はお弁当用にアレンジしてご提供致します。	8日　サーモンクリームフライ粒マスタード　サーモンにマッシュルーム、人参、ブロッコリーを使用しゆず風味のさわやかなフライになります 22日　菜の花と筍フライ胡麻ソース 菜の花と筍をふんだんに使用し春らしいフライになっております

★印は郷土料理になります。

※トッピングなど一部メイン項目に数値を合算しており記載を省略させて頂いております。