

健美膳 10月 献立 栄養価

シブヤ食品(株) 電話022-288-8600
 栄養士 小野寺

今月の平均値	郷土料理	NEWメニュー	復刻メニュー	1(金)	2(土)
カロリー532Kcal たんぱく質18.1g 食物繊維2.9g 食塩3.5g	27日山形県 山形芋煮風 芋煮の歴史は諸説ありますが、かつて京都との舟運で栄えた江戸時代・元禄に、京都方面から最上川上流に荷物を運んできた船頭たちが、その河原で芋煮の鍋を囲む文化へと受け継がれております。今回は里芋、牛肉、長ネギを醤油で味付けする山形の郷土料理「芋煮」を再現してみました。	29日手作りハムカツ梅マヨソース やわらかいロースハムを使用しハムカツにしてみました。梅マヨソースでさっぱりとお召し上がりください。	5日ボルガライス風(とんかつ) 福井県武生市(現:越前市武生地区)で登場したメニューで、オムライスの上にかつをのせソースをかけた洋食です。今回、オムレットととんかつの組み合わせに、ボルガライスをかけて再現させていただきました。	【古代米 黒】 2590 4.5 0.0 0.5 豚肉と菜の花炒め 390 3.0 0.2 0.4 九条ねぎ入りオムレツ 380 3.3 0.7 0.5 ペンネソテー 300 1.0 0.0 0.2 山菜おろし 90 0.4 0.1 0.2 レモンマリネ 280 0.9 0.5 0.5 漬物 50 0.2 0.5 0.0 【合計】 4080 153 2.0 2.4	【サブランご飯】 2460 4.8 0.0 0.4 ビーフシチュー 1010 3.0 0.6 0.9 イカリングフライ 1550 6.3 0.7 0.3 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.0 小松菜のナムル 150 0.4 0.0 0.7 豆腐焼売 250 1.0 0.1 0.1 漬物 80 0.1 0.4 0.0 【合計】 5470 183 1.8 2.4

4(月)	5(火) 復刻メニュー	6(水) 人気メニュー	7(木)	8(金)	9(土)
【玉餃とひききご飯】 2550 4.6 0.6 0.8 エビカツチリソース 730 4.0 1.1 1.1 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 彩りきんぴら 820 2.9 0.4 2.1 生姜和え 140 1.0 0.3 0.4 ビーマンソテー 170 0.6 0.3 0.8 漬物 50 0.2 0.5 0.0 【合計】 4480 184 3.2 5.3	【古代米 赤】 2590 4.5 0.0 0.5 とんかつボルガライス風 1560 5.6 0.9 0.5 大豆と切干大根煮 530 2.7 0.5 2.2 ペンネアラビアータ 490 1.7 0.3 0.5 ゴボウサラダ 730 1.7 0.4 1.6 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 5990 184 2.5 5.2	【十六穀米】 3030 5.3 0.0 0.4 手作り鶏唐揚げ 1280 13.2 0.1 0.1 スパゲティ 300 1.0 0.0 0.2 ひじきと山菜煮 110 0.7 0.1 1.2 ツナ和え 160 1.1 0.4 0.4 ジャーマンポテト 310 1.3 0.1 0.6 漬物 30 0.1 0.4 0.0 【合計】 5220 227 1.1 2.9	【金のいぶき玄米】 2730 4.5 0.0 3.1 八宝菜 570 4.5 1.0 0.8 春巻 1840 3.6 0.6 0.5 スパゲティソテー 150 0.5 0.0 0.1 蓮根サラダ 680 1.6 0.3 0.8 肉団子 380 1.7 0.3 0.2 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 6230 165 2.7 5.5	【押し麦ご飯】 2700 4.7 0.0 1.0 手作りほきフライ 1150 1.8 0.4 0.5 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 ポークカレー 730 2.8 0.7 1.0 もやしのナムル 110 0.9 0.1 0.4 さつま芋ワイン煮 210 0.2 0.0 0.4 漬物 130 0.3 0.4 0.0 【合計】 5050 108 1.6 3.4	【ゆかりご飯】 1160 2.5 0.5 0.2 豆腐ハンバーグ 1000 6.7 1.8 0.5 マカロニソテー 190 0.7 0.0 0.1 牛乳と野菜の揚げ炒め 1020 4.4 0.4 0.6 里芋煮 320 1.0 0.9 0.6 小松菜しし和え 160 0.6 0.3 0.5 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 3940 161 4.9 2.5

11(月)	12(火) 人気メニュー	13(水)	14(木) 復刻メニュー	15(金)	16(土)
【キヌアご飯】 2510 4.4 0.0 0.5 かつおのりチキンステーキ 1020 90.8 1.2 1.2 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 野菜たっぷりチキンステーキ 85 1.3 0.1 0.9 胡麻和え 160 0.8 0.0 0.8 佃煮 130 0.5 0.6 0.2 漬物 30 0.1 0.4 0.0 【合計】 4720 880 2.3 3.8	【十六穀米】 3030 5.3 0.0 0.4 エビカツチリソース 1240 2.7 0.5 1.1 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 わらび煮 38 2.7 0.7 1.4 おくらおかか和え 100 0.7 0.3 0.0 マカロニサラダ 470 1.6 0.3 0.5 漬物 30 0.1 0.4 0.0 【合計】 5280 183 2.2 3.5	【青菜と小エビご飯】 2510 5.2 1.0 0.5 かつおのりチキンステーキ 1010 3.1 0.6 1.1 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 ぜんまい煮 530 3.4 0.6 1.4 コーンポテトと鶏肉炒め 550 1.3 0.3 0.4 酢味噌和え 50 0.8 0.1 0.1 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 4760 140 3.1 3.6	【五日炊き込みご飯】 2630 5.0 1.0 0.7 かつおのりチキンステーキ 1220 7.1 1.2 0.2 ペンネソテー 300 1.0 0.0 0.2 五目春雨煮 430 4.0 0.2 0.3 梅ざーサイ 150 0.3 0.9 0.0 カット厚切りごぼり 730 0.0 0.1 0.0 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 5560 178 3.8 1.3	【古代米 赤】 2590 4.5 0.0 0.5 さわらぎ焼焼き 1470 8.7 0.2 0.2 うどん 500 2.2 2.0 0.0 ラタトゥイユ 910 4.0 1.4 1.2 わがやこんにやく 150 0.8 0.6 0.2 肉味噌 100 1.0 0.0 0.1 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 5900 213 4.7 2.2	【かおりご飯】 2440 4.2 0.5 0.5 豚肉甘酢あん 1190 4.2 0.9 0.6 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.0 シーフード五目煮 400 3.1 0.5 1.1 豆サラダ 850 3.9 0.3 2.6 中華ポテト 00 0.0 0.0 0.0 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 4980 168 2.7 4.8

18(月)	19(火)	20(水)	21(木) 人気メニュー	22(金) 復刻メニュー	23(土)
【黒豆ご飯】 2380 4.5 0.0 0.6 かつおのりチキンステーキ 1530 9.6 0.6 0.6 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 カレー風味ビーフソテー 580 3.1 0.4 0.4 根菜サラダ 560 1.2 0.3 0.6 わさび和え 40 0.8 0.2 0.4 漬物 50 0.2 0.5 0.0 【合計】 5160 190 2.0 2.7	【エビと山菜のあんご飯】 2570 6.2 0.6 0.5 かつおのりチキンステーキ 1570 14.5 1.1 0.5 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 チリコンカン 830 4.9 1.0 3.2 ワカメのポン酢和え 70 0.5 0.3 0.6 玉こん煮 00 0.0 0.0 0.0 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 5150 264 3.4 4.9	【発芽玄米】 2870 5.0 0.0 0.3 豚肉磯辺天ぷら 2180 6.9 0.1 0.7 刻み昆布煮 780 3.7 1.5 0.4 ビーナッツ和え 160 0.8 0.7 0.5 ほうれん草焼売 250 1.0 0.1 0.1 漬物 50 0.2 0.5 0.0 【合計】 6280 178 2.9 2.0	【金のいぶき玄米】 2730 4.5 0.0 3.1 鯖みそ煮 1800 9.7 0.8 0.5 麻婆豆腐 440 3.4 0.3 0.8 かぼちゃサラダ 570 0.7 0.3 0.7 グレープフルーツ 50 0.1 0.0 0.1 漬物 30 0.1 0.4 0.0 【合計】 5620 185 1.8 5.2	【梅しらすご飯】 2520 4.7 0.7 0.7 赤魚の西京焼き 480 3.2 0.3 0.0 うどん 400 1.9 2.0 0.0 肉団子とクリーム煮 1150 6.7 0.6 2.0 ふき金平 150 1.3 0.9 0.4 玉こん煮 00 0.0 0.0 0.0 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 4780 170 4.9 3.1	【わさびご飯】 2470 4.3 0.4 0.4 ブルコギ風炒め 1310 5.4 0.5 0.8 揚げ出し豆腐 1020 3.0 2.2 0.4 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.0 ポテトサラダ 650 1.8 0.3 0.5 笹かま 370 1.7 0.4 0.0 漬物 50 0.2 0.5 0.0 【合計】 5890 165 4.9 2.1

25(月)	26(火)	27(水) 手作り郷土料理	28(木) 復刻メニュー	29(金) NEWメニュー	30(土)
【発芽玄米】 2870 5.0 0.0 0.3 デミと五香ハンバーグ 1270 7.7 1.1 1.6 ポンブロッソ 121 6.1 0.4 0.9 蓮根ペペロンチーノ 180 0.8 0.5 0.6 フルーツジュレ 160 0.1 0.0 0.1 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 5770 188 2.5 3.5	【古代米 赤】 2590 4.5 0.0 0.5 白身天ぷら黒酢あん 1430 1.2 0.0 0.3 麻婆ナス 460 2.8 0.2 1.4 さつま芋サラダ 690 1.1 0.3 1.0 なら饅頭 440 1.7 0.3 0.3 漬物 30 0.1 0.4 0.0 【合計】 5640 114 1.2 3.6	【黒豆ご飯】 2380 4.5 0.0 0.6 かつおのりチキンステーキ 1720 5.8 1.6 0.5 ペンネソテー 340 1.5 0.0 0.7 ★山形芋煮風 950 3.3 0.5 1.2 コールスロウサラダ 620 0.8 0.4 0.5 中華ごま団子 690 0.9 0.0 0.0 漬物 50 0.2 0.5 0.0 【合計】 6750 170 3.0 3.5	【キヌアご飯】 2510 4.4 0.0 0.5 かつおのりチキンステーキ 1290 15.9 0.1 0.1 キャベツ千切 160 0.4 0.6 0.2 ビーフソテー 560 2.6 0.3 0.7 ベトナムライスサラダ 390 0.7 0.3 0.7 オレンジ 50 0.1 0.0 0.1 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 5050 243 1.7 2.1	【古代米 黒】 2590 4.5 0.0 0.5 かつおのりチキンステーキ 2020 5.7 3.2 0.7 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 肉じゃが 720 2.8 0.9 0.6 ワカメのポン酢和え 70 0.4 0.3 0.6 肉味噌 100 1.0 0.0 0.1 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 5810 147 4.8 2.6	【かおりご飯】 2440 4.2 0.5 0.5 かつおのりチキンステーキ 490 6.8 0.3 0.0 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.0 チリコンカン 760 5.1 1.0 3.4 ふき金平 150 1.4 0.9 0.5 ゆず和え 80 0.6 0.0 0.7 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 4020 183 3.2 5.1

★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いただきます。