

健美膳 12月 献立 栄養価

シブヤ食品(株) 電話022-288-8600

栄養士:小野寺

	郷土料理	NEWメニュー&復刻メニュー		1(金)				
				Kcal	蛋白	塩分	繊維	
《今月の平均値》 カロリー 562 Kcal 蛋白質 17.8g 食物繊維 3.6g 食塩 2.9g	12日 富山県 フリ大根風 晩秋から初冬にかけておこる寒い大荒れの日を「ぶりおこし」といい、これが終わるとブリの水揚げが本格化します。富山県では良質なブりが多くとれることから、ぶり大根の地にも多くのブリア料理が生まれました。また、ブりは成長に伴って何度も名前が変わる出せ煮です。富山の一部の地域では、親の健康と嫁姑の出世を祈願し、嫁ぎ先にブりを贈る風習が今でも伝わっています。今回はぶり大根を再現しました	7日牛すじフライ甘辛ソース 国産の牛すじを混ぜ込んだ甘さのあるフライになっています	8日カレイ電田金柑ソース アブラカレイの電田揚げにし金柑ソースをかけました	【発芽玄米】	289.0	5.0	0.0	0.3
		19日バターチキンカレーフライ インドで大人気のバターチキンをフライにしました 当日はチーズソースをトッピングにします	21日チーズインポテトフライ ホワイトソース 特製チーズソースを包み揚げ今回はホワイトソースをかけた	大豆のチリコンカン	1490.0	2.2	0.5	0.5
				塩昆布和え	80.0	4.9	0.1	0.5
				ザーサイ和え	60.0	1.0	0.2	0.4
				漬物	22.0	1.0	0.9	0.1
				漬物	9.0	0.1	0.5	0.0
			0.0	0.0	0.0	0.0		
				《 合計 》	537.0	14.2	2.2	1.8

4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
人気メニュー			NEWメニュー	NEWメニュー
【古代米 赤】	【発芽玄米】	【十六穀米】	【梅しらすご飯】	【押し麦ご飯】
鯖の味噌煮	手作りヒレコブ味噌ソース	キャベツ千切	キャベツ千切	キャベツ千切
ビーフソテー	キャベツ千切	キャベツ千切	キャベツ千切	キャベツ千切
梅和え	グラムチャウダー	ボルシチ風	生姜和え	白菜とニラの炒め物
卵の花	三色ナムル	レモンマリネ	杏仁寒天	白和え
漬物	おくらおかか和え	チンジャオこんにゃく	漬物	高菜飯頭
	漬物	漬物	漬物	漬物
《 合計 》	《 合計 》	《 合計 》	《 合計 》	《 合計 》

11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
	手作り郷土料理の日	人気メニュー		
【十六穀米】	【キヌアゴ飯】	【金のいぶきま米】	【いぶき山椒りめんご飯】	【古代米 黒】
スバゲティ	★ぶり大根風	手作り鶏唐揚げ	豚肉胡麻天	豚すき煮
中華五目煮	麻婆豆腐	ナポリタン	うどん	蓮根はさみ揚げ
ふき金平	豆サラダ	水菜サラダ	大豆と切干大根煮	ペンネソテー
ポテトサラダ	柚子和え	きのこソテー	かぼちゃサラダ	大根サラダ
漬物	漬物	たけのこ土佐煮	胡麻和え	中華ポテト
	漬物	漬物	漬物	漬物
《 合計 》	《 合計 》	《 合計 》	《 合計 》	《 合計 》

18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
人気メニュー	NEWメニュー		復刻メニュー	
【五穀と梅しそご飯】	【黒豆ご飯】	【きのこご飯】	【キヌアゴ飯】	【五穀と梅しそご飯】
キャベツ千切	キャベツ千切	さわら燗焼	キャベツ千切	海老カツアルソース
根菜ラトウイユ	筑前煮	うどん	金平ごぼう	キャベツ千切
シルバークラゲ	ピーナッツ和え	わらび煮	グレープフルーツ	韓国風肉じゃが
フルーツジュレ	漬物	小松菜ナムル	漬物	玉子炒め
漬物	漬物	がんも煮	漬物	さつま芋サラダ
	漬物	漬物	漬物	漬物
《 合計 》	《 合計 》	《 合計 》	《 合計 》	《 合計 》

25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
【押し麦ご飯】	【キヌアゴ飯】	【香菜と小豆ご飯】	28・29日おまかせメニュー 12月30日～1月3日年末年始休み になります	
チキン南蛮	ペンネソテー	大豆と切干大根煮		
かぼちゃの豆腐炒め	強鶏金平ごぼう	ペンネアラビアータ		
キャベツ千切	蒸し鶏のサラダ	ゴボウサラダ		
ふき金平	中華ごま団子	漬物		
棒棒鶏	漬物	漬物		
漬物	漬物	漬物		
《 合計 》	《 合計 》	《 合計 》		

★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。