

健美膳 10月 献立 栄養価

シブヤ食品(株) 電話022-288-8600
栄養士 新海

郷土料理	NEWメニュー&復刻メニュー				1(木) 復刻メニュー				2(金)				3(土)			
	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維
28日 山形県 山形芋煮風 芋煮の歴史は新説ありますが、かつて京都との水運で栄えた江戸時代・元禄に、京都方面から東北上川上流に荷物を運んで来た船頭たちが、その河原で芋煮の輪を囲む文化へと受け継がれております。今回は芋煮、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。	6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、オムライスの上にカツをのせソースをかけた洋食です。今回、オムレツととんかつの組み合わせに、ボルガライスソースをかけて再現させていただきました。				15日 チキンソテーハニーハーブソース はちみつとハーブ (ローズマリー、タイム) を醤油ベースのソースへ加え、コクと香りをプラスしました。今回チキンソテーとの組み合わせで提供致します。				【古代米 黒】 2590 4.5 0.0 0.5 牛すき煮 1800 4.8 0.2 0.9 潮風ちりめんオムレツ 90 1.1 0.4 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				【白ご飯】 2430 4.2 0.0 0.8 ビーフシチュー 1020 3.1 0.6 1.1 イカリングフライ 1550 6.3 0.7 0.4 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 じゃが芋肉団子 930 3.2 0.6 0.6 漬物 80 0.1 0.4 0.0			
<今月の平均値> カロリー 545Kcal 蛋白質 17.6g 食塩相当量 3.6g 食繊維 2.8g	14日 明太マヨソースの包み揚げ 明太マヨソースをじゃが芋で包んで揚げたご飯の進む一品になっております。是非ご賞味ください。				23日 ボウソテーバイナップルソース 豚肉はバイナップルと相性抜群です。今回バイナップルの角切りをソースに加え、甘酸っぱい酸味と爽やかな風味を加えました。				キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 野菜の味噌炒め 650 3.1 1.1 0.7 340 2.1 0.5 0.4 杏仁寒天 110 0.1 0.0 0.1 漬物 90 0.2 0.4 0.0				【合計】 4700 12.9 1.7 2.8			
					30日 チーズソースinかぼちゃの包み揚げ 大人気のチーズをヘルシーに南瓜で包み揚げた一品となっております。				【合計】 2970 24.8 6.8 3.2				【合計】 6130 17.4 2.9 3.1			

5(月)				6(火) 復刻メニュー				7(水) 人気メニュー				8(木)				9(金)				10(土)			
Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維
【押し麦ちりめんご飯】 2560 5.4 0.3 0.3	【古代米 赤】 2590 4.5 0.0 0.5				【12穀米】 2440 4.7 0.0 0.3				【金のいぶき玄米】 2730 4.5 0.0 3.1				【押し麦ご飯】 2700 4.7 0.0 1.0				【ゆかりご飯】 1160 2.5 0.5 0.2						
エビカツチンソース 940 6.4 1.3 0.6	とんかつボルガライス風 1590 5.8 0.9 0.5				鶏唐揚げ 1450 13.7 0.4 0.1				八宝菜 560 4.5 1.0 0.8				*チキンソテーハニーハーブソース 1150 1.8 0.4 0.5				豆腐ハンバーグ 1060 7.1 1.9 1.5						
キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2	大豆とわか豆大根煮 830 3.3 0.6 2.3				スパゲティ 300 1.0 0.0 0.2				揚げ出し豆腐山菜あんかけ 360 2.7 0.7 0.5				キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2				マカロニソテー 190 0.7 0.0 0.1						
彩りきんぴら 790 2.7 0.2 2.1	ペンネアラビアータ 490 1.7 0.3 0.5				ひじきと山菜煮 110 0.7 0.1 0.3				スパゲティソテー 150 0.5 0.0 0.1				ポークカレー 740 2.8 0.7 1.3				*牛肉と野菜の揚げたれ炒め 980 4.0 0.3 0.6						
生姜和え 140 1.0 0.3 0.5	ゴボウサラダ 760 1.7 0.3 1.4				ツナ和え 190 1.0 0.6 0.4				蓮根サラダ 650 1.3 0.3 0.9				もやしのナムル 110 0.9 0.1 0.4				里芋煮 320 1.0 0.9 0.8						
ビーマンソテー 170 0.6 0.3 0.8	漬物 90 0.2 0.4 0.0				ジャマポテト 310 1.3 0.1 0.6				肉団子 370 1.9 0.3 0.2				さつま芋ワイン煮 210 0.2 0.0 0.4				小松菜辛し和え 160 0.7 0.3 0.6						
漬物 50 0.2 0.5 0.0	0.0 0.0 0.0 0.0				漬物 30 0.1 0.4 0.0				漬物 80 0.1 0.5 0.0				漬物 130 0.3 0.4 0.0				漬物 90 0.2 0.4 0.0						
【合計】 4670 16.4 2.9 4.5	【合計】 6360 17.2 2.5 5.2				【合計】 4830 22.5 1.6 1.9				【合計】 4900 15.5 2.8 5.7				【合計】 5060 10.8 1.6 3.8				【合計】 3960 16.2 4.9 3.9						

12(月)				13(火) 人気メニュー				14(水) NEWメニュー				15(木) 復刻メニュー				16(金)				17(土)			
Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維
【キヌアご飯】 2510 4.4 0.0 0.5	【十二穀米】 2440 4.7 0.0 0.3				【わかめちりめんご飯】 2590 5.5 0.3 0.3				【五目炊き込みご飯】 2630 5.0 1.0 0.7				【古代米 赤】 2590 4.5 0.0 0.5				【かおりご飯】 2440 4.2 0.5 0.5						
ヒレカツステーキソース 350 1.4 0.7 0.7	*キヌア*チキンソテー 1950 7.3 0.9 1.6				明太マヨソースの包み揚げ 840 2.7 0.5 1.3				*チキンソテーハニーハーブソース 1220 7.1 1.2 0.2				さわら燗焼き 1470 8.7 0.2 0.2				*豚肉唐揚げ野菜味噌あん 1100 4.9 0.8 0.8						
キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2	キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2				キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2				ペンネソテー 300 1.0 0.0 0.2				うどん 500 2.2 2.0 0.0				キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.0						
野菜たっぷりチキン 85 1.3 0.1 0.9	わらび煮 98 2.7 0.7 1.4				ぜんまい煮 760 4.1 0.6 1.4				五目春雨煮 410 3.8 0.2 0.7				ラタトゥイユ 910 4.0 1.4 1.5				シーフード五目煮 400 3.2 0.5 1.7						
胡麻和え 140 0.8 0.0 1.0	おくらおかか和え 80 0.6 0.3 1.1				コンボナーヴェ風サラダ 570 1.4 0.2 0.5				梅ざーサイ 150 0.3 0.9 0.0				チンジャオこんにゃく 150 0.8 0.6 0.7				豆サラダ 850 3.9 0.3 2.6						
佃煮 130 0.5 0.6 0.2	マカロニサラダ 470 1.6 0.3 0.5				酢味噌和え 70 1.1 0.2 0.7				カット厚切りごゼリー 730 0.0 0.1 0.0				肉味噌 100 1.0 0.0 0.1				中華ポテト 510 0.2 0.0 0.3						
漬物 80 0.1 0.4 0.0	漬物 30 0.1 0.4 0.0				漬物 80 0.1 0.5 0.0				漬物 90 0.2 0.4 0.0				漬物 80 0.1 0.5 0.0				漬物 80 0.1 0.5 0.0						
【合計】 4030 8.6 1.8 3.4	【合計】 5360 17.1 2.8 5.1				【合計】 4920 16.0 2.3 4.4				【合計】 5530 17.4 3.8 1.8				【合計】 5920 21.3 4.7 3.0				【合計】 5400 16.8 2.8 5.8						

19(月)				20(火)				21(水)				22(木) 人気メニュー				23(金) 復刻メニュー				24(土)			
Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維
【黒豆ご飯】 2380 4.5 0.0 0.6	【五色ちりめんご飯】 2680 5.6 0.4 0.3				【発芽玄米】 2870 5.0 0.0 0.3				【金のいぶき玄米】 2730 4.5 0.0 3.1				【押し麦ちりめんご飯】 2560 5.4 0.3 0.3				【わさびご飯】 2470 4.3 0.4 0.4						
*チキンソテーハニーハーブソース 1420 8.5 0.9 0.7	*わかめと揚げ豆腐味噌あん 2180 12.7 0.9 0.1				和風酢豚 1820 7.7 0.7 1.4				鯖みそ煮 2130 11.4 0.8 0.5				*チキンソテーハニーハーブソース 1730 12.0 0.5 0.3				ブルコギ風炒め 1630 5.9 0.5 1.2						
キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2	キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2				刻み昆布煮 880 3.9 1.5 0.5				麻婆豆腐 440 3.4 0.3 0.8				スパゲティ 300 1.0 0.0 0.2				揚げ出し豆腐味噌あん 1000 2.9 2.2 0.6						
カレー風味ビーフソテー 580 3.1 0.4 0.7	チリコンカン 830 4.9 1.0 3.2				ピーナッツ和え 150 0.8 0.7 0.5				かぼちゃサラダ 570 0.7 0.3 0.7				ミートボール 1110 6.5 0.7 2.0				キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.0						
根菜サラダ 550 1.0 0.3 0.6	ワカメのボン酢和え 60 0.5 0.1 0.6				ほうれん草焼売 250 1.0 0.1 0.1				グレープフルーツ 50 0.1 0.0 0.1				ふき金平 150 1.3 0.9 0.4				ポテトサラダ 640 1.4 0.3 0.5						
わさび和え 40 0.8 0.2 0.4	佃煮 210 2.4 0.4 0.0				漬物 50 0.2 0.5 0.0				漬物 0.0 0.0 0.0 0.0				梅ざーサイ 150 0.3 0.9 0.0				*かまぼこみそかけ 400 1.7 0.4 0.0						
漬物 50 0.2 0.5 0.0	漬物 90 0.2 0.4 0.0				0.0 0.0 0.0 0.0				0.0 0.0 0.0 0.0				漬物 90 0.2 0.4 0.0				漬物 50 0.2 0.5 0.0						
【合計】 6040 17.7 2.9 3.1	【合計】 5970 24.4 3.2 4.4				【合計】 6020 18.8 3.5 2.8				【合計】 5950 20.2 1.8 5.2				【合計】 6080 24.7 3.7 3.2				【合計】 6110 16.5 4.9 2.7						

26(月)				27(火)				28(水) 手作り郷土料理				29(木) 復刻メニュー				30(金) NEWメニュー				31(土)			
Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維	Kcal	蛋白	塩分	繊維
【発芽玄米】 2870 5.0 0.0 0.3	【古代米 赤】 2590 4.5 0.0 0.5				【黒豆ご飯】 2380 4.5 0.0 0.6				【キヌアご飯】 2510 4.4 0.0 0.5				【古代米 黒】 2590 4.5 0.0 0.5				【かおりご飯】 2440 4.2 0.5 0.5						
ファミレス風ハンバーグ 1230 8.3 1.1 1.6	赤魚の西京焼き 1450 0.5 0.2 0.4				つくね大巻きハンバーグ 750 5.5 0.8 0.3				*チキンソテーハニーハーブソース 1450 16.4 0.4 0.1				*チキンソテーハニーハーブソース 940 2.1 0.6 0.1				*キヌア*チキンソテー 490 6.8 0.3 0.3						
ボンブロレッツ 122 6.2 0.4 0.9	日本そば 230 1.3 2.0 0.0				ペンネソテー 300 1.0 0.0 0.2				キャベツ千切 160 0.4 0.6 0.2				キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2				キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.0						
焼豚ペペロンチーノ 180 0.8 0.5 0.7	麻婆ナス 460 2.8 0.2 1.4				★山形芋煮風 960 3.1 0.5 0.9				ビーフソテー 570 2.7 0.3 0.9				肉じゃが 720 2.8 0.9 0.6				チリコンカン 790 4.8 1.0 3.2						
フルーツジュレ 160 0.1 0.0 0.1	さつま芋サラダ 690 1.1 0.3 1.0				*ゴールスローサラダ 620 0.8 0.4 0.5				*バイナップルソース* 100 0.6 0.0 0.7				ワカメのボン酢和え 80 0.4 0.3 0.7				ふき金平 150 1.4 0.9 0.5						
漬物 80 0.1 0.5 0.0	にら饅頭 440 1.7 0.3 0.3				中華ごま団子 690 0.9 0.0 0.0				オレンジ 50 0.1 0.0 0.1				肉味噌 100 1.0 0.0 0.1				ゆず和え 80 0.6 0.0 0.7						
0.0 0.0 0.0 0.0	漬物 30 0.1 0.4 0.0				漬物 50 0.2 0.5 0.0				漬物 90 0.2 0.4 0.0				漬物 90 0.2 0.4 0.0				漬物 80 0.1 0.5 0.0						
【合計】 6740 20.8 2.5 3.7	【合計】 5980 12.0 3.4 3.6				【合計】 5750 16.0 2.2 2.5				【合計】 4930 24.8 1.7 2.4				【合計】 4540 11.1 2.2 2.1				【合計】 4050 18.0 3.2 5.2						

★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。