

# 健美膳 12月 献立 栄養価

シブヤ食品(株) 電話022-288-8600

栄養士 田口

	NEWメニュー				1(土)							
	Kcal	蛋白	脂肪	繊維	Kcal	蛋白	脂肪	繊維				
<b>富士県 プリ大根風</b> 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、これが終わるとプリの水揚げが本格化します。 富士山では豊富なプリが多くとれることから、プリ大根の他に多くのプリ料理が生まれました。 また、プリは成長に伴って何度も名が変わる出で産です。富士山の一部の地域では、産の純粋に栽培の産を祈願し、産を先にプリを贈る風習が今でも伝わっています。 今回はプリ大根を再現しました。	13日 エビカツビーツクルトンソース ビーツは知らない人も多い野菜ですが、実は「毒の野菜」とも呼ばれています。 高血圧予防、むくみ解消、骨粗しょう症の予防、イライラの改善など他にも様々な効能があります。 今回はそのビーツを手作りクルトンソースへ加え、エビカツとの組み合わせで提供致します。				21日 手作り鮭フライ 豆乳ジェノベーゼソース 爽やかなバジル、チーズ、オリーブオイルを合わせたジェノベーゼソースとヘルシーな豆乳を加えたクリームソースを手作り鮭フライへ組み合わせました。				26日 チキンステーキビーナッツオイルソース 食用油は食べやすくするために精製されます。その過程で栄養が削ぎ落とされてしまう事もある食用油ですが、落花生を原料とするビーナッツオイルは、成分にしっかりと栄養が蓄まっているため安心です。 そのビーナッツオイルを今回チキンステーキへ加え、チキンステーキとの組み合わせで提供致します。			
	6日 ボークステーキパルサミコ酢入り照り焼きソース パルサミコ酢を醤油ベースの甘辛照り焼きたれへ加え、照り、味、共にワンランクアップしたソースをボークステーキとの組み合わせで提供致します。				【ゆかりご飯】 2430 42 0.5 0.3 肉団子中華あんかけ 1350 7.4 1.0 1.5 豆サラダ 850 3.9 0.3 2.6 柚子和え 18.0 0.5 0.8 0.7 漬物 5.0 0.2 0.5 0.0							
	【合計】 5680 211 2.8 6.1				【合計】 5680 211 2.8 6.1							

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)
【キヌアご飯】 2510 4.4 0.0 0.5 ハンバーグステーキソース 1730 8.4 0.7 1.7 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 クラムチャウダー 1000 4.4 0.8 2.1 ナムル 70 0.5 0.4 0.9 おくろおおかか和え 70 0.4 0.8 1.1 漬物 30 0.1 0.4 0.0 【合計】 5480 18.8 2.8 6.5	【発芽玄米】 2840 4.9 0.0 0.3 エビフライ 1960 7.3 0.9 1.6 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 大豆と切干大根煮 670 2.3 0.5 2.6 フロccoliサラダ 580 1.7 0.4 1.0 フルーツジュレ 140 0.1 0.0 0.1 漬物 30 0.1 0.4 0.0 【合計】 6140 18.8 2.8 6.5	【わかめとわかめご飯】 2590 5.5 0.3 0.3 照り焼きかつおとキャベツ 1010 7.7 0.9 1.0 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 中華五目煮 530 3.8 0.3 0.9 ふきの金平 120 0.9 0.6 0.1 ポテトサラダ 590 1.4 0.4 0.4 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 4950 18.8 2.8 6.5	NEWメニュー 【押し麦ご飯】 2700 4.7 0.0 1.0 鶏の味噌煮 1800 9.7 0.8 0.5 カラービーフン炒め 670 3.1 0.4 1.0 梅肉和え 130 0.6 0.8 0.8 卵の花 960 1.0 0.4 1.2 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 6270 22.4 4.8 6.5	【金のいぶき煮】 2660 4.2 0.0 2.9 鶏の味噌煮 1800 9.7 0.8 0.5 カラービーフン炒め 670 3.1 0.4 1.0 梅肉和え 130 0.6 0.8 0.8 卵の花 960 1.0 0.4 1.2 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 5920 18.7 2.4 6.4	【わさびご飯】 2470 4.3 0.4 0.4 鶏もも味噌あんかけ 1880 7.3 1.2 0.7 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 刻み昆布煮 370 2.3 1.1 0.2 きのコンソテー 120 1.5 0.2 0.9 白和え 260 1.5 0.1 0.5 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 6210 17.1 3.5 2.8

10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)
【押し麦ご飯】 2700 4.7 0.0 1.0 冬野菜カレー 930 2.7 0.8 1.8 イカリングフライ 1360 6.2 0.8 0.8 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 ゴボウサラダ 760 1.7 0.3 1.4 オレンジ 50 0.1 0.0 0.1 漬物 130 0.3 0.4 0.0 【合計】 6940 18.8 2.8 6.5	手作り解凍料理の日 【五色わりめんご飯】 2800 5.6 0.4 0.3 ★プリ大根風 1200 8.9 0.6 0.3 麻婆豆腐 370 5.6 0.4 0.4 ひじき煮 28 2.0 0.4 0.3 豆サラダ 860 3.9 0.3 2.6 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 5380 21.1 2.8 3.9	人気メニュー 【古代米 黒】 2590 4.5 0.0 0.5 手作り鶏唐揚げ 2440 13.8 0.8 0.8 ナポリタン 300 1.0 0.3 0.2 野菜サラダ 170 0.8 0.4 1.2 たけのこ土佐煮 120 1.4 0.7 0.8 山菜おろし 70 0.3 0.1 1.3 漬物 30 0.1 0.4 0.0 【合計】 6720 21.9 2.7 4.9	NEWメニュー 【16穀米】 2590 4.6 0.0 0.7 ハンバーグステーキソース 1280 6.8 1.0 0.3 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 わらび煮 490 3.1 0.8 1.1 胡麻和え 860 1.7 0.1 0.4 肉味噌 200 1.6 0.7 0.1 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 6020 18.1 3.0 2.7	【きのご飯】 2580 4.5 0.9 0.7 豆腐ハンバーグあんかけ 1090 5.9 0.6 1.4 スパゲティソース 300 1.0 0.2 0.2 チンジャオロース 960 7.6 0.8 1.4 ビーナツ和え 260 1.0 0.2 0.4 きつま羊サラダ 700 1.1 0.3 1.3 漬物 60 0.2 0.5 0.0 【合計】 5920 21.9 3.3 6.4	【かおりご飯】 2440 4.2 0.5 0.5 鮭西京焼き 1090 6.1 0.3 0.2 日本そば 280 1.2 0.5 0.0 筑前煮 630 4.1 0.9 0.3 三色なます 140 1.0 0.1 1.2 ツナお浸し 120 1.0 0.5 0.5 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 4780 17.7 3.9 2.7

17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)
【発芽玄米】 2840 4.9 0.0 0.3 ハンバーグステーキソース 1600 7.9 0.9 2.1 ベンネソテー 300 1.0 0.2 0.2 刻み昆布山菜煮 540 2.6 0.6 0.4 生姜和え 140 1.0 0.3 0.4 豆腐焼売 260 1.0 0.1 0.1 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 6760 18.8 2.8 6.5	【黒豆ご飯】 2380 4.5 0.0 0.5 イカ照り焼き 1420 7.2 0.6 1.0 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 ボルシチ風 1010 3.4 0.8 1.2 マリネ 360 2.3 0.5 0.4 こんにゃく金平 360 2.3 0.2 0.5 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 5640 20.0 2.5 3.9	【五色わりめんご飯】 2560 5.4 0.3 0.3 ハンバーグステーキソース 1180 13.4 1.5 0.9 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 中華炒め 660 2.0 0.6 2.2 五子炒め 280 2.2 0.1 0.5 三色豆 480 1.1 0.1 0.0 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 5270 24.6 3.0 4.1	【古代米 黒】 2590 4.5 0.0 0.7 黒酢豚 1320 5.4 0.7 1.1 野菜たっぷりキャベツ 960 3.8 0.6 1.1 生姜和え 70 0.5 0.2 0.8 杏仁豆腐 110 0.1 0.0 0.1 漬物 30 0.1 0.4 0.0 【合計】 5070 14.4 1.9 6.0	NEWメニュー 【押し麦ご飯】 2700 4.7 0.0 1.0 鶏もも味噌あんかけ 1960 8.7 1.2 1.0 キャベツ千切 20 0.1 0.0 1.0 根菜ラクトウイユ 1080 4.1 0.7 1.6 柚子和え 180 0.5 0.3 0.7 中華ごま団子 690 0.9 0.0 0.0 漬物 60 0.2 0.5 0.0 【合計】 6660 18.8 2.7 5.9	【ゆかりご飯】 2430 4.2 0.5 0.3 豆腐ステーキ味噌あんかけ 1610 1.0 0.8 0.4 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 八宝菜 670 4.8 0.9 0.9 青菜ソテー 170 1.4 0.2 0.3 ジャンボ肉団子 980 3.2 0.6 0.6 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 4950 14.8 3.5 2.7

24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)
<b>振替休日</b>	NEWメニュー 【キヌアご飯】 2510 4.4 0.0 0.5 ハンバーグステーキソース 2020 9.9 0.8 0.4 ベンネソテー 300 1.0 0.2 0.2 塩麹金平ごぼう 310 2.5 0.3 1.2 蒸し鶏のサラダ 370 4.6 0.8 0.9 肉団子 370 1.9 0.3 0.2 漬物 50 0.2 0.5 0.0 【合計】 5930 18.8 2.9 3.9	【五色わりめんご飯】 2630 5.0 1.0 0.7 ハンバーグステーキソース 1160 7.2 0.9 0.6 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 そぼろひじき煮 560 3.9 0.6 0.4 大根サラダ 220 1.4 0.2 0.5 佃煮 210 2.4 0.4 0.2 漬物 90 0.2 0.4 0.0 【合計】 4980 18.9 3.5 2.6	【五色わりめんご飯】 2600 5.6 0.4 0.3 牛すき煮 1040 3.9 0.7 1.1 丸巻ネギオムレツ 540 3.7 0.4 0.5 スパゲティソース 300 1.0 0.2 0.2 シルバーサラダ 640 0.7 0.3 0.5 いら饅頭 440 1.7 0.3 0.3 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 5640 18.7 2.8 2.9	NEWメニュー 【わさびご飯】 2470 4.3 0.4 0.4 きわら塩麹焼き 1140 7.3 0.8 0.3 うどん 320 1.2 0.4 0.0 肉じゃが 810 3.3 0.1 1.0 ビーフソテー 180 0.5 0.3 0.7 梅和え 260 1.6 0.4 0.1 漬物 50 0.2 0.5 0.0 【合計】 5220 18.4 2.9 2.6	【かおりご飯】 2440 4.2 0.5 0.5 かつお大根ハンバーグ 1060 5.8 0.6 1.2 キャベツ千切 20 0.1 0.0 0.2 刻み昆布煮 360 2.0 1.1 0.2 パンフキンサラダ 540 0.9 0.2 1.0 梅和え 80 0.1 0.1 0.6 漬物 80 0.1 0.5 0.0 【合計】 4960 18.8 3.0 3.7

今月の平均値	12月30日～1月3日 年末年始休業日	本年も大変お世話になりました。 2019年も変わらぬご愛顧をお願い申し上げます。
カロリー 552Kcal 蛋白質 19.4g 食物繊維 4.1g 食塩 2.7g		

★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。