

健美膳 8月 献立 栄養価

シブヤ食品(株) 電話022-288-8600

栄養士:小野寺

	NEWメニュー	復刻メニュー	1(木)				2(金)					
			Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)		
<p>《今月の平均値》</p> <p>カロリー 552Kcal 蛋白質 19.0g 食物繊維 3.8g 食塩 2.7g</p>	<p>6日 ササミ紫蘇巻フライ粒マスタードソース さっぱりとした紫蘇をさきみで巻いたフライに今回は粒マスタードをかけました</p> <p>30日 瀬戸内レモン入チキン胡麻ソース 瀬戸内産のレモンがさっぱりとしたチキンカツになります</p>	<p>20日ヤンニョムチキンチーズソース とろける濃厚チーズがたまらない韓国で大人気のヤンニョムチキンの再登場です</p>	【古代米 黒】	269.0	4.5	0.0	0.5	【十六穀米】	303.0	5.3	0.0	0.4
			赤魚の塩焼焼き	70.0	8.6	0.3	0.0	手作り油淋鶏	157.0	13.7	0.1	0.5
			キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	わらび煮	60.0	3.3	0.9	0.6
			中華五目煮	51.0	3.6	0.0	0.7	バジルとチーズサラダ	46.0	1.1	0.3	0.7
			マカロニサラダ	65.0	1.6	0.3	0.4	中華ごま団子	87.0	0.9	0.0	0.0
			冥加和え	5.0	0.4	0.5	0.9	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0
			漬物	8.0	0.1	0.5	0.0					
			《合計》	460.0	14.0	1.6	2.7	《合計》	661.0	24.4	1.8	2.1

5(月)	6(火) NEWメニュー				7(水)				8(木)				9(金)											
Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)					
【梅しらすご飯】	262.0	4.7	0.7	0.7	【五穀とひじきご飯】	265.0	4.6	0.6	0.8	【古代米 赤】	269.0	4.5	0.0	0.5	【わさびご飯】	220.0	3.9	0.7	0.2	【十六穀米】	303.0	5.3	0.0	0.4
ポパイアサゲソテー	153.0	3.5	0.6	0.7	チキンの照り焼きソース	153.0	7.6	1.2	0.3	ハンバーグ夏野菜ソース	118.0	7.1	0.8	1.9	チキンとキャベツソース	117.0	8.7	0.8	0.7	チキンメンチカツソース	153.0	4.7	1.4	1.5
ビーフソテー	60.0	2.9	0.4	0.4	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	ペンネソテー	30.0	1.0	0.0	0.2	麻婆豆腐	22.0	1.1	0.0	0.6	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
ビーナツ和え	24.0	0.9	0.3	0.7	肉じゃが	82.0	4.5	0.8	1.2	そばろひじき煮	37.0	2.9	0.9	2.2	ポテトサラダ	41.0	3.3	0.2	0.4	ボンブロッコ	79.0	4.4	0.1	0.9
わさび和え	6.0	0.6	0.2	0.2	キャベツ千切	34.0	2.1	0.5	0.6	小松菜し和え	18.0	0.8	0.3	0.5	こんにゃく煮	64.0	0.7	0.4	0.0	ビーンズサラダ	54.0	2.2	0.2	1.6
漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	ビーフソテー	17.0	0.6	0.3	0.7	フルーツジュレ	14.0	0.1	0.0	0.1	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	おかか和え	6.0	0.7	0.1	0.7
	0.0	0.0	0.0	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	5.0	0.3	0.5	0.0						漬物	5.0	0.3	0.5	0.0
《合計》	498.0	12.7	2.6	2.6	《合計》	646.0	12.6	3.8	3.6	《合計》	472.0	12.7	2.5	5.4	《合計》	472.0	12.8	2.6	1.9	《合計》	602.0	17.7	2.3	6.2

12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)
お盆休み				おまかせメニュー

19(月)	20(火) 復刻メニュー				21(水)				22(木) 人気メニュー				23(金) 人気メニュー											
Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)					
【黒豆ご飯】	248.0	4.7	0.0	0.6	【古代米 黒】	269.0	4.5	0.0	0.5	【わかめ混ぜご飯】	246.0	4.4	0.5	0.7	【キヌアご飯】	249.0	4.4	0.0	0.5	【押し麦ご飯】	271.0	4.8	0.0	1.4
豚肉と茄子味噌炒め	84.0	5.0	0.3	1.5	チキンとキャベツソース	118.0	7.9	0.2	0.5	ハンバーグ夏野菜ソース	100.0	7.7	0.7	2.4	鯖みそ煮	177.0	9.5	0.9	0.0	手作り鶏もも唐揚げ	172.0	9.9	0.7	0.2
豆腐ステーキ山菜あんかけ	118.0	4.0	1.3	0.5	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	麻婆大豆	61.0	3.9	0.2	0.3	彩り金平	50.0	1.2	0.5	1.3	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
ナムル	22.0	1.1	0.0	0.4	野菜たっぷりキャベツ	46.0	2.2	0.1	0.8	パンパンサラダ	59.0	0.9	0.2	0.0	山クラゲの和え物	5.0	0.5	0.2	0.7	チリコンカン	82.0	4.7	1.0	3.1
ほうれん草焼売	25.0	1.0	0.1	0.1	きのこソテー	20.0	1.5	0.3	0.8	生姜和え	3.0	0.3	0.0	0.6	カリフラワーサラダ	44.0	1.9	0.4	0.6	ゴーヤと夏野菜のサラダ	16.0	1.1	0.3	0.5
漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	人参サラダ	37.0	0.2	0.2	0.6	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	コーン味噌	19.0	0.9	0.6	0.3
					漬物	8.0	0.1	0.5	0.0											漬物	5.0	0.3	0.5	0.0
《合計》	606.0	15.9	2.2	3.1	《合計》	490.0	12.6	1.3	3.4	《合計》	666.0	12.7	2.5	3.2	《合計》	628.0	12.8	2.4	3.1	《合計》	687.0	21.9	3.1	6.7

26(月)	27(火)				28(水)				29(木)				30(金) NEWメニュー											
Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)	Kcal	蛋白(g)	塩分(g)	繊維(g)					
【押し麦ご飯】	270.0	4.7	0.0	1.0	【青菜と小エビご飯】	251.0	5.2	1.0	0.5	【梅しらすご飯】	262.0	4.7	0.7	0.7	【発芽玄米】	287.0	5.0	0.0	0.3	【五穀とひじきご飯】	265.0	4.6	0.6	0.8
チキンとキャベツソース	109.0	6.4	1.3	0.6	チキンとキャベツソース	225.0	9.2	1.1	0.5	チンジャオロース	90.0	9.4	0.7	0.5	ビーフメンチソース	286.0	3.5	1.0	0.3	鶏肉とキャベツソース	147.0	5.7	1.1	0.8
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	豆腐焼売おから味噌あん	140.0	3.5	0.4	0.3	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
そらまめカレー	117.0	5.9	1.4	0.5	夏野菜炒め	38.0	1.1	0.0	2.0	おひたし	12.0	1.1	0.0	1.1	麻婆豆腐	44.0	3.6	0.9	0.3	切干大根サラダ	60.0	2.6	0.5	1.2
お子のずんだ和え	26.0	0.7	0.1	0.3	若竹煮	18.0	0.8	0.5	0.5	インゲン胡麻和え	43.0	1.8	0.1	0.9	中華炒め	17.0	1.3	0.7	0.5	仙台油麩の煮物	29.0	0.9	0.4	0.0
ポパイソテー	18.0	1.4	0.6	0.8	ポテトサラダ	58.0	1.7	0.4	0.3	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	お浸し	5.0	0.3	0.2	1.0	生姜和え	14.0	1.0	0.3	0.4
漬物	13.0	0.3	0.4	0.0	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	13.0	0.3	0.4	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0
《合計》	666.0	12.6	3.8	3.4	《合計》	600.0	12.6	3.5	4.0	《合計》	640.0	20.8	2.3	3.4	《合計》	654.0	14.1	3.2	2.5	《合計》	610.0	12.0	3.3	3.9

★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。