

健美膳 9月 献立 栄養価

シブヤ食品(株) 電話022-288-8600
 栄養士 新海

1(火)					2(水) 人気メニュー					3(木)					4(金)					5(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					
	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)					
【キヌアご飯】	249.0	4.4	0.0	0.5	【12穀米】	287.0	5.4	0.0	0.4	【黒豆ご飯】	238.0	4.5	0.0	0.6	【古代米 赤】	259.0	4.5	0.0	0.5	【ゆかりご飯】	243.0	4.2	0.0	0.3					
秋野菜カレー	136.0	3.4	1.1	1.3	※アフリカチキンプラントソース	195.0	7.3	0.9	1.5	豚肉生姜焼き	171.0	12.2	0.7	0.3	赤魚西京漬け焼き	68.0	6.7	0.3	0.3	チキンカツBBQソース	125.0	8.5	1.4	1.0					
イカリングフライ	130.0	5.8	1.0	0.5	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	麻婆ナス	41.0	2.5	0.2	1.0	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	0.0					
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	チリコンカン	72.0	4.7	1.0	2.9	ツナ和え	19.0	1.0	0.6	0.4	ビーフソテー	58.0	2.7	0.3	0.8	ひじきと山菜煮	12.0	0.8	0.1	1.5					
かぼちゃサラダ	57.0	0.7	0.3	0.7	胡麻和え	14.0	0.8	0.0	1.0	杏仁寒天	11.0	0.1	0.0	0.1	ポテトサラダ	64.0	1.4	0.3	0.5	蓮根サラダ	65.0	1.3	0.3	0.9					
フルーツジュレ	14.0	0.1	0.0	0.1	佃煮	13.0	0.5	0.6	0.2	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	こんにゃく金平	15.0	1.2	0.2	0.5	ジャンボ焼売	69.0	3.3	0.5	0.6					
漬物	13.0	0.3	0.4	0.0	漬物	5.0	0.2	0.5	0.0	漬物	0.0	0.0	0.0	0.0	漬物	5.0	0.2	0.5	0.0	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0					
【合計】	601.0	14.8	2.8	3.1	【合計】	598.0	18.0	3.0	6.1	【合計】	483.0	20.4	1.9	2.3	【合計】	466.0	16.8	1.6	2.7	【合計】	624.0	18.3	2.8	4.3					

7(月)					8(火) 復刻メニュー					9(水)					10(木)					11(金) 人気メニュー					12(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					
	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)					
【押入菜ちりめんご飯】	256.0	5.4	0.3	0.3	【古代米 黒】	259.0	4.5	0.0	0.5	【発芽玄米】	284.0	4.9	0.0	0.3	【五色ちりめんご飯】	258.0	5.6	0.4	0.3	【金のいぶき玄米】	273.0	4.5	0.0	3.1	【かおりご飯】	244.0	4.2	0.5	0.5
※アフリカチキンプラントソース	128.0	7.0	1.0	0.5	※アフリカチキンプラントソース	183.0	8.8	1.8	2.4	ブルコギ風炒め	175.0	5.6	0.5	1.4	アツのつくりしゅうゆ焼き	76.0	8.8	0.1	1.5	手作り鶏唐揚げ	153.0	13.8	0.4	0.8	鮭の塩焼き	109.0	6.2	0.6	0.2
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	※アフリカチキンプラントソース	30.0	4.7	0.3	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	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.0
ミネストローネ風	106.0	4.9	0.4	2.6	中華五目煮	75.0	4.8	0.4	0.8	スパゲティ	30.0	1.0	0.0	0.2	牛肉と茄子味噌炒め	156.0	5.8	0.3	1.8	野菜たっぷりチャプチェ	51.0	1.8	0.2	0.9	筑前煮	86.0	4.9	1.1	1.1
梅肉和え	16.0	0.7	0.5	0.8	シハ-サラダ	45.0	0.6	0.3	0.2	酢の物	13.0	1.2	0.6	1.2	きつままサラダ	69.0	1.1	0.3	1.0	ピーナツ和え	21.0	1.0	0.3	0.9	海藻サラダ	12.0	1.5	0.3	1.4
肉団子	37.0	1.9	0.3	0.2	※アフリカチキンプラントソース	22.0	1.0	0.5	0.8	中華ポテト	51.0	0.2	0.0	0.3	にら饅頭	44.0	1.7	0.3	0.3	バターコーン	25.0	0.1	0.0	0.6	チンジャオロース	51.0	5.0	0.6	0.5
漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	9.0	0.2	0.4	0.0	漬物	5.0	0.2	0.5	0.0	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	9.0	0.2	0.4	0.0
【合計】	647.0	20.1	2.9	4.7	【合計】	623.0	20.9	3.4	4.9	【合計】	588.0	17.8	1.9	3.7	【合計】	612.0	22.2	1.9	5.1	【合計】	528.0	21.4	1.3	6.5	【合計】	493.0	22.1	3.5	3.7

14(月)					15(火) 復刻メニュー					16(水)					17(木) NEWメニュー					18(金)					19(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					
	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)					
【キヌアご飯】	251.0	4.4	0.0	0.5	【ゆかりちりめんご飯】	259.0	5.5	0.3	0.3	【12穀米】	287.0	5.4	0.0	0.4	【押し麦ご飯】	250.0	4.4	0.0	1.2	【古代米 赤】	259.0	4.5	0.0	0.5	【わさびご飯】	247.0	4.3	0.4	0.4
ビーフソテー	98.0	2.9	0.7	1.2	チキンステーキソース	124.0	6.7	0.7	0.3	牛すき煮	156.0	6.0	0.1	2.0	※アフリカチキンプラントソース	200.0	3.5	0.5	1.2	ヒレカツステーキソース	35.0	1.4	0.7	0.7	イカフライタルタルソース	164.0	7.8	0.9	1.0
イカリングフライ	160.0	6.8	0.7	0.8	スパゲティソテー	30.0	1.0	0.0	0.2	※アフリカチキンプラントソース	9.0	0.8	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	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.0
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	大豆と切干大根煮	54.0	3.0	0.5	2.9	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	彩り金平	53.0	2.0	0.3	1.6	ゆず焼売ベロンチーノ	71.0	3.0	0.7	0.7	ボンゴレソテー	82.0	4.4	0.1	0.9
ごぼう味噌炒め	19.0	1.0	0.4	0.0	生姜和え	14.0	1.0	0.3	0.5	海藻サラダ	12.0	1.2	0.2	1.5	塩昆布和え	8.0	0.9	0.2	0.4	きのこソテー	26.0	1.4	0.3	0.6	ジャンボ肉団子	93.0	3.2	0.6	0.6
胡麻和え	14.0	0.8	0.0	1.0	海老焼売	69.0	3.3	0.5	0.6	ふき金平	15.0	1.3	0.9	0.4	みたらし団子	56.0	1.6	0.1	0.0	ゴボウサラダ	76.0	1.7	0.3	1.4	辛子和え	18.0	1.1	0.3	0.6
漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	5.0	0.2	0.5	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	9.0	0.2	0.4	0.0	漬物	9.0	0.2	0.4	0.0	漬物	5.0	0.2	0.5	0.0
【合計】	647.0	15.9	2.2	3.6	【合計】	656.0	20.7	2.8	4.9	【合計】	484.0	14.9	2.0	4.8	【合計】	578.0	12.7	1.5	4.6	【合計】	478.0	12.3	2.4	4.1	【合計】	611.0	20.9	2.8	3.5

21(月)					22(火)					23(水)					24(木)					25(金) 人気メニュー					26(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																					
	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)																					
敬老の日																																													
																										【金のいぶき玄米】	273.0	4.5	0.0	3.1	【黒豆ご飯】	262.0	5.7	0.0	1.1	【古代米 赤】	259.0	4.5	0.0	0.5	【ゆかりご飯】	243.0	4.2	0.0	0.3
																										さわら塩麹焼き	86.0	6.3	0.5	0.1	※アフリカチキンプラントソース	137.0	6.6	0.8	0.7	鯖みそ煮	209.0	11.1	0.8	0.5	※アフリカチキンプラントソース	163.0	5.2	0.9	0.7
																										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	刻み昆布山菜煮	34.0	1.7	0.5	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.0
																										八宝菜	56.0	4.5	1.0	0.8	肉じゃが	72.0	2.8	0.9	0.7	※アフリカチキンプラントソース	34.0	2.1	0.5	0.4	豚肉の塩だれ野菜炒め	54.0	6.0	0.2	1.2
																										梅和え	11.0	0.5	0.6	0.6	フカメのボン酢和え	8.0	0.4	0.3	0.7	中華ごま団子	69.0	0.9	0.0	0.0	ふき金平	15.0	1.3	0.9	0.4
																										肉味噌	10.0	1.0	0.0	0.1	ふろふき大根	35.0	1.2	1.3	0.0	漬物	5.0	0.2	0.5	0.0	春雨サラダ	35.0	0.5	0.4	0.4
																										漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	9.0	0.2	0.4	0.0	漬物	0.0	0.0	0.0	0.0	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0
【合計】	441.0	17.0	2.5	4.9	【合計】	516.0	17.0	3.7	3.4	【合計】	610.0	20.2	2.3	1.6	【合計】	610.0	17.4	2.9	3.0																										

28(月) 手作り郷土料理					29(火) 復刻メニュー					30(水) NEWメニュー					NEWメニュー&復刻メニュー														
	Kcal	蛋白	塩分	繊維		Kcal	蛋白	塩分	繊維		Kcal	蛋白	塩分	繊維	《今月の平均値》					8日ハンバーグ豆乳きのこクリームソース					17日ハムとアスパラのチョップカツ				
	(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)		(g)	(g)	(g)	(g)	カロリー 536Kcal 蛋白質 18.1g 食物繊維 4.0g 食塩 2.4g					ヘルシーな豆乳クリームソースの中に旬のきのこを加え、今回はハンバーグとの組み合わせで提供致します。					17日ハムとアスパラのチョップカツ ざく切りのチョップハムとアスパラの入った食塩の少ないフライです是非ご賞味下さい。				
【12穀米】	287.0	5.4	0.0	0.4	【押し麦ご飯】	270.0	4.7	0.0	1.0	【かおりご飯】	244.0	4.2	0.5	0.5	28日郷土料理宮崎県 手作りチキン南蛮					15日チキンステーキかぼすソース					30日豆腐のひき肉包み揚げ ひき肉を豆腐で包み揚げた醤油ベースのきのこあんを組み合わせました。				
※アフリカチキンプラントソース	146.0	17.3	1.2	0.2	あじきんが焼風フライ	118.0	3.6	0.3	0.8	豆腐のひき肉包み揚げ	197.0	4.2	0.3	0.0															
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	豚すき煮	74.0	4.1	0.8	2.2	からりと揚げた鶏肉を甘酢に漬け、クルクルソースをかけて提供されるチキン南蛮					大分県産のカボスを加えた醤油ベースの甘酸っぱいソースを今回チキンステーキとの組み合わせで提供致します。									
ひじきと山菜煮	36.0	1.1	0.2	1.2	かぼちゃの豆乳がゆ	63.0	2.1	0.6	1.4	スパゲティ	30.0	1.0	0.0	0.2	チキン南蛮の原型は洋食店の厨房で出されていたまかない料理と言われており、宮崎県延岡市が発祥の地となっております。														
マカロニトマト煮	26.0	0.9	0.0	0.5	根菜サラダ	55.0	1.0	0.3	0.6	青菜とカニカマ和え	9.0	0.7	0.4	0.5															
生姜和え	14.0	1.0	0.3	0.5	オレンジ	5.0	0.1	0.0	0.1																				