

健美膳 11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(木)				2(金)				3(土)			
2日(金) チンジャオロースフライ 細切りにした野菜と肉を炒めた代表的な中華料理をフライにした商品です。ご飯がすすむ味となっております。	13日(火) チキンステーキ酒粕コロッケソース 酒粕の香りとコロッケのふんわりとした甘味をクリームソースへ加えました。チキンステーキと組み合わせ提供致します。	28日(水) タンドリーチキンチーズソース ヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉と濃厚なチーズソースを組み合わせ提供致します。	21日(水) 豆腐ステーキ柚子酢醬油だれ 出汁の効いた風味豊かな豆腐ステーキ柚子とポン酢の和風だれを組み合わせ提供致します。	【マンナンご飯】	2090	31	0.1	3.6	NEWメニュー	【わかめらめんご飯】	2590	5.5	0.3	0.3	
															Kcal
8日(木) サーモンステーキほうれん草クリームソース 色鮮やかなほうれん草ペーストをクリームソースと合わせ、サーモンステーキと組み合わせ提供致します。		<今月の平均値> カロリー 523Kcal 蛋白質 16.8g 食物繊維 4.6g 塩分 2.6g		シーフードカレー	710	4.3	0.9	1.6	チンジャオロースフライ	1160	18.4	0.9	0.9	文化の日	
				イカリングフライ	1520	6.2	0.7	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	0.2	ひじき煮	48.0	2.3	0.3	0.8		
				豆トマト煮	450	2.2	0.5	2.1	春雨サラダ	48.0	1.3	0.5	0.3		
				ポン酢和え	7.0	0.5	0.3	0.5	きつま芋甘露煮	30.0	0.2	0.0	0.4		
				漬物	13.0	0.3	0.4	0.0	漬物	5.0	0.2	0.5	0.0		
				【合計】	4990	187	2.9	8.2	【合計】	4980	880	2.5	2.9		

5(月)				6(火)				7(水)				8(木)				9(金)				10(土)										
【五色らめんご飯】	2800	5.6	0.4	0.3	【キヌアご飯】	2510	4.4	0.0	0.5	【押し麦ご飯】	2700	4.7	0.0	1.0	NEWメニュー	【五目炊き込みご飯】	2630	5.0	1.0	0.7	【古代米 黒】	2590	4.5	0.0	0.5	【おかりご飯】	2440	4.2	0.5	0.5
レンコンメンチカツ	1470	7.4	0.5	0.7	鯖の味噌煮	1780	9.8	0.9	0.2	★作りおき★	1730	8.4	0.7	1.7	★作りおき★	1530	6.3	0.6	1.7	★作りおき★	1090	5.9	0.6	1.4	イカ照り焼き	690	1.5	0.9	0.7	
キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	★作りおき★	40.0	0.8	0.4	1.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	ペンネソテー	30.0	1.0	0.2	0.2	スパゲティソテー	30.0	1.0	0.2	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	
刻み昆布煮	480	2.8	1.3	0.5	うどん	27.0	0.9	0.0	0.0	ミネストローネ風	87.0	4.7	0.5	2.2	大豆と切干大根煮	590	2.8	0.5	2.3	麻婆ナス	440	2.6	0.2	1.1	筑前煮	640	4.1	0.9	0.4	
きのこソテー	120	1.5	0.2	0.9	酢の物	25.0	1.6	0.7	0.2	ナムル	14.0	0.4	0.3	0.6	笹かま	46.0	1.9	0.4	0.1	生姜和え	4.0	0.4	0.2	0.6	巻銀べろんチーノ	27.0	0.7	0.5	0.8	
がんと煮	260	1.6	0.4	0.1	ビーンズサラダ	61.0	2.7	0.3	0.6	フルーツジュレ	14.0	0.1	0.0	0.1	グレープフルーツ	5.0	0.1	0.0	0.1	佃煮	21.0	2.4	0.4	0.0	梅ざーサイ	15.0	0.3	0.9	0.0	
漬物	9.0	0.2	0.4	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	9.0	0.2	0.4	0.0	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	漬物	5.0	0.2	0.5	0.0	漬物	5.0	0.2	0.5	0.0	
【合計】	6040	188	3.2	2.7	【合計】	5880	203	2.7	2.7	【合計】	5680	188	1.9	5.8	【合計】	5640	178	3.2	5.2	【合計】	4720	170	2.1	3.9	【合計】	4280	111	4.2	2.5	

12(月)				13(火)				14(水)				15(木)				16(金)				17(土)									
【16穀米】	2590	4.6	0.0	0.7	【時代らめんご飯】	2560	5.4	0.3	0.3	【キヌアご飯】	2510	4.4	0.0	0.5	【古代米 赤】	2590	4.5	0.0	0.5	【金のいぶき煮】	2660	4.2	0.0	2.9	【ゆかりご飯】	2430	4.2	0.0	0.3
エビフライ	1960	7.3	0.9	1.6	★作りおき★	136.0	8.1	0.4	1.3	黒酢豚	1300	5.3	0.7	0.9	さんま梅干煮	1950	11.8	0.6	0.5	★作りおき★	1860	13.3	0.9	1.4	メンチカツ	1120	5.9	1.3	1.9
スパゲティソテー	30.0	1.0	0.2	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	★作りおき★	96.0	3.8	0.2	1.1	塩昆布味噌	37.0	1.0	0.4	0.6	スパゲティソテー	30.0	1.0	0.2	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
野菜サラダ	18	0.7	0.0	1.0	じゃがいもトースト	100	4.2	0.6	2.4	もやしの中華和え	13.0	0.5	0.2	0.4	コルスーサラダ	640	0.7	0.3	0.5	シーフード五目煮	30.0	2.9	0.2	1.3	わらび煮	600	4.6	0.8	1.3
ビーフソテー	25.0	0.9	0.3	0.3	豆サラダ	85.0	3.9	0.3	2.6	佃煮	13.0	0.5	0.6	0.2	肉味噌	20.0	1.6	0.7	0.1	いとこ煮	44.0	0.7	0.4	1.0	ツナお浸し	12.0	1.0	0.5	0.5
豆腐焼売	25.0	1.0	0.1	0.1	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	わさび和え	4.0	0.5	0.2	0.4	じゃが焼売	690	3.3	0.5	0.6
漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	漬物	3.0	0.1	0.4	0.0	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	漬物	8.0	0.1	0.5	0.0	漬物	8.0	0.1	0.4	0.0
【合計】	5690	159	2.0	3.9	【合計】	5890	219	2.3	6.8	【合計】	5110	147	2.1	3.0	【合計】	5800	188	2.5	2.2	【合計】	5380	227	2.4	7.3	【合計】	5010	188	3.5	4.8

19(月)				20(火)				21(水)				22(木)				23(金)				24(土)					
【古代米 赤】	2590	4.5	0.0	0.5	【キヌアご飯】	2510	4.4	0.0	0.5	【きのこご飯】	2580	4.5	0.9	0.7	【黒豆ご飯】	2380	4.5	0.0	0.6	勤労感謝の日	【わさびご飯】	2470	4.3	0.4	0.4
ハンバーグミソカツ	1600	7.9	1.6	2.1	手作り鶏唐揚げ	1530	13.8	0.8	0.8	★作りおき★	95.0	4.0	0.6	0.5	赤魚塩焼揚げ焼き	1020	4.8	0.8	0.2		★作りおき★	1000	6.1	1.0	0.8
ペンネソテー	30.0	1.0	0.2	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	スパゲティソテー	30.0	1.0	0.2	0.2	日本そば	26.0	1.2	0.5	0.0		キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
ビーフソテー	65.0	3.2	0.2	0.7	かぶクリーム煮	47.0	1.8	0.1	1.6	野菜の味噌炒め	58.0	3.4	0.7	1.4	八宝菜	45.0	4.0	0.8	0.9		麻婆豆腐	41.0	3.3	0.2	0.2
パンキンサラダ	33.0	0.4	0.6	0.5	豆腐ゴマサラダ	52.0	1.8	0.4	0.5	塩昆布和え	15.0	0.6	0.2	0.8	ひじきと山菜煮	33.0	2.1	0.7	0.6		★作りおき★	47.0	1.9	0.4	0.1
おくらおかつ和え	7.0	0.4	0.3	1.1	中華ポテト	24.0	0.1	0.0	0.1	芋大福	51.0	0.5	0.0	0.0	オレンジ	5.0	0.1	0.0	0.1		じゃが肉団子	98.0	3.2	0.6	0.6
漬物	9.0	0.2	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	8.0	0.1	0.5	0.0		漬物	3.0	0.1	0.4	0.0
【合計】	5630	176	3.9	5.2	【合計】	5340	222	1.9	3.7	【合計】	5100	141	3.0	3.6	【合計】	4570	188	3.3	2.4		【合計】	5330	190	3.0	2.4

26(月)				27(火)				28(水)				29(木)				30(金)								
【時代らめんご飯】	2560	5.4	0.3	0.3	【金のいぶき煮】	2560	4.2	0.0	2.9	【16穀米】	2590	4.6	0.0	0.7	【五色らめんご飯】	2600	5.6	0.4	0.3	【キヌアご飯】	2510	4.4	0.0	0.5
焼売つくば山菜あんかけ	1060	5.8	0.6	1.2	手作り料理の日	111.0	1.9	1.0	0.8	★作りおき★	135.0	8.0	1.4	0.8	ブルゴシ風炒め	990	3.7	0.5	1.2	★作りおき★	1460	8.5	1.2	1.0
スパゲティソテー	30	1.0	0.2	0.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	マカロニソテー	19.0	0.7	0.2	0.1	豆腐焼売おふら	1040	2.7	1.0	0.5	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2
チリコンカン	75.0	4.9	1.0	3.1	★呉内じゃが★	74.0	2.6	0.8	0.9	ぜんまい煮	74.0	3.9	0.5	2.2	キャベツ千切	2.0	0.1	0.0	0.2	ビーフシチュー	98.0	2.5	0.8	1.0
辛子と和え	180	1.1	0.3	0.6	ひじき煮	28.0	2.0	0.6	0.8	★作りおき★	19.0	0.7	0.3	0.6	南瓜サラダ	540	0.7	0.3	0.6	切干大根中華サラダ	26.0	1.3	0.8	0.9
里芋煮	82.0	1.0	0.4	0.7	コーン味噌	19.0	0.9	0.6	0.3	生姜和え	4.0	0.4	0.2	0.6	塩昆布和え	7.0	0.6	0.2	0.7	グレープフルーツ	5.0	0.1	0.0	0.1
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】	5560	184	3.2	6.1	【合計】	4950	119	3.5	5.9	【合計】	5180	184	3.1	5.0	【合計】	5290	185	2.8	3.5	【合計】	5370	171	3.2	3.6

27日(火) 広島県 呉内じゃが
呉の内じゃがが早にメインを
使用し、人参、グリーンピースが入って
いないのが特徴です。
かつて豊郷平八郎元帥に「ビーフシ
チュー」を作るように言われた部下の調理員が、
食べた事もないような「ビーフシチュー」
を作る為に試行錯誤を重ねた結果生まれた
「甘煮」が内じゃがのルーツではないか
という説があります。呉の内じゃがはこの
「甘煮」のレシピに基づいて作られている
そうです。
今回は和食の定番、内じゃがが風にアレンジ
してみました。

★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。