




ヘルシーランチ 6月

おべんとうの花咲

| | | | | | | | |
|--|---|---|--|---|---|---|--|
|  <p>※写真は一例です。</p> |  | <p>ご注文は前営業日の14時迄にお願いします。ただし月曜日のご注文は金曜日の14時迄とさせていただきます。ヘルシーランチは1食当たり約550kcal前後を目安に献立を作成しています。栄養価はライス込みの数値です。健康に必要な栄養素を取り入れながらヘルシーメニューをお作りしています。献立内容の変更等により記載された数値は多少変動致します。ご了承下さい。</p> | | | |  | <p>1(土) 白身チーズ青のいフライ ごぼうとこんにゃくのピリ辛煮 481kcal 脂質9.1g 蛋白質11.5g 塩分3.0g</p> |
| <p>3(月)</p> | <p>4(火)</p> | <p>5(水)</p> | <p>6(木)</p> | <p>7(金)</p> | <p>8(土)</p> | | |
| <p>ポークカレー 春雨のフレンチサラダ</p> | <p>ごぼうチンジャオロース スパゲティーナポリタン</p> | <p>揚白身魚油淋鶏ソース にぎやかひじき煮</p> | <p>のい塩鶏唐揚 こんにゃくと竹輪の胡麻味噌だれ</p> | <p>ハンバーグ大根おろしポン酢 春雨の甘酢炒め</p> | <p>アジフライ トッポギペンネ</p> | | |
| <p>536kcal 脂質12.5g 蛋白質15.7g 塩分3.4g</p> | <p>512kcal 脂質8.2g 蛋白質16.7g 塩分1.8g</p> | <p>576kcal 脂質18.8g 蛋白質14.8g 塩分1.9g</p> | <p>558kcal 脂質19.2g 蛋白質15.6g 塩分3.2g</p> | <p>567kcal 脂質16.4g 蛋白質17.5g 塩分2.5g</p> | <p>535kcal 脂質12.9g 蛋白質15.6g 塩分2.1g</p> | | |
| <p>10(月)</p> | <p>11(火)</p> | <p>12(水)</p> | <p>13(木)</p> | <p>14(金)</p> | <p>15(土)</p> | | |
| <p>ひれかつ マカロニサラダ</p> | <p>牛肉のスタミナ焼 中華春雨サラダ</p> | <p>鶏肉のハニーマスタードピネガー けんちん煮</p> | <p>エビフライ 切干大根の五目煮</p> | <p>さんまの黒胡椒焼 ペンネアラビアータ</p> | <p>ごぼうたっぷりミンチカツ 茄子の生姜醤油</p> | | |
| <p>578kcal 脂質20.7g 蛋白質13.2g 塩分2.5g</p> | <p>551kcal 脂質13.6g 蛋白質14.7g 塩分2.8g</p> | <p>410kcal 脂質4.5g 蛋白質17.8g 塩分2.6g</p> | <p>552kcal 脂質14.4g 蛋白質14.7g 塩分2.3g</p> | <p>572kcal 脂質18.1g 蛋白質17.3g 塩分2.0g</p> | <p>535kcal 脂質19.9g 蛋白質10.9g 塩分2.8g</p> | | |
| <p>17(月)</p> | <p>18(火)</p> | <p>19(水)</p> | <p>20(木)</p> | <p>21(金)</p> | <p>22(土)</p> | | |
| <p>さばの味噌だれ 麻婆春雨</p> | <p>自家製鶏竜田揚 スパゲティー焼きそば味</p> | <p>鮭の西京焼 大根のけんちん煮</p> | <p>イカフライ マカロニサラダ</p> | <p>鶏千り 春巻</p> | <p>豚ロースの照焼 チャプチェ</p> | | |
| <p>577kcal 脂質16.5g 蛋白質19.8g 塩分2.6g</p> | <p>457kcal 脂質8.5g 蛋白質19.3g 塩分2.2g</p> | <p>544kcal 脂質13.5g 蛋白質17.5g 塩分2.3g</p> | <p>542kcal 脂質15.2g 蛋白質16.2g 塩分2.3g</p> | <p>542kcal 脂質15.5g 蛋白質21.1g 塩分2.3g</p> | <p>464kcal 脂質7.3g 蛋白質15.0g 塩分3.8g</p> | | |
| <p>24(月)</p> | <p>25(火)</p> | <p>26(水)</p> | <p>27(木)</p> | <p>28(金)</p> | <p>29(土)</p> | | |
| <p>鶏肉の柚子七味焼 茄子の味噌だれ</p> | <p>豚ロース串カツ スパゲティーカレーナポリタン</p> | <p>根菜入り鶏つくねハンバーグ 春雨のさっぱり炒め</p> | <p>牛すき煮 ポテトサラダ</p> | <p>回鍋肉 にぎやかひじき煮</p> | <p>3種のチーズ入クリーミーコロッケ ふきと竹輪の蓮根の炊合せ</p> | | |
| <p>449kcal 脂質9.7g 蛋白質22.5g 塩分1.9g</p> | <p>520kcal 脂質11.6g 蛋白質12.7g 塩分2.6g</p> | <p>438kcal 脂質6.0g 蛋白質12.8g 塩分2.7g</p> | <p>546kcal 脂質12.3g 蛋白質16.0g 塩分3.5g</p> | <p>580kcal 脂質17.9g 蛋白質15.1g 塩分2.8g</p> | <p>549kcal 脂質17.7g 蛋白質8.8g 塩分2.5g</p> | | |