



8月





8月・月間予定献立表



(株)健幸プラス

075-603-3345

区分	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
昼食	<p>からだデリは、全国の医療機関・大学病院が研究・考案した献立・レシピにもとづき栄養バランスが摂れているうえに低カロリーかつ適量毎日食べたくなるスマートな「ごちそう」です。</p> <p>「からだにいいし、おいしいし。」をテーマに、いきいきしたヘルシー弁当 780円(税込) ヘルシーおかずのみ 880円(税込) 健幸弁当 880円(税込) 療養食・特別食 980円(税込)</p>						
	<p>からだデリ 食の健康ひろばの栄養サポートはこちらから→ </p>						
夕食	<p>★一般食 ご飯150g ヘルシー ご飯100g ★味噌汁栄養量 平均 35KC た2 脂1 塩1.0 除いた値で記載しています。</p>						
	<p>からだデリ 食の健康ひろばの栄養サポートはこちらから→ </p>						
区分	4	5	6	7	8	9	10
昼食	鰹のカレームニエル 牛ごぼう 高野煮 ちくわ磯辺天ぷら ピーマンの胡麻和え 味噌汁 552KC た26 脂14 塩1.8	豚肉のすきやき風煮 蒸魚甘酢あんかけ もやしとにらのオムレツ炒め えびと小松菜のガーリック炒め 大根サラダ 味噌汁 540KC た25 脂17 塩1.7	白身魚のチーズ焼き 棒棒鶏 ピーマン金平 茄子ときのこのチキッパ炒め 小松菜とツナの酢味噌和え 味噌汁 541KC た26 脂16 塩1.4	洋風ハンバーグ 鰹の利休焼き もやしと青梗菜のソテー 揚げなすのきのこあんかけ キャベツのドレッシング和え 味噌汁 545KC た21 脂17 塩1.7	クリームコロッケ 鶏肉のバター炒め 大根の五目あん ナスと豚肉の味噌炒め キャベツサラダ 味噌汁 583KC た23 脂16 塩2.1	鶏のねぎ塩焼き イカの野菜甘酢あん 豚ごぼうのしぐれ煮 玉葱の中華炒め コーンの甘煮 味噌汁 559KC た22 脂17 塩1.8	牛肉のブルコギ 鮭のかば焼き風 白菜と高野豆腐の煮びたし ぜんまい炒め煮 里芋煮 味噌汁 556KC た27 脂15 塩1.7
	夕食	チキン竜田揚げ ぶりの香味味噌だれ焼き れんこんの甘辛煮 大豆とにんじんの煮物 胡瓜の浅漬け 味噌汁 555KC た22 脂18 塩1.6	カレイ竜田揚げ 鶏肉とかぼちゃの煮物 厚揚げと青梗菜のガーリック炒め カリフラワーコンソメ煮 切干し大根の辛子マヨネーズ和え 味噌汁 578KC た22 脂18 塩1.6	鯖のおろし煮 ヒレカツ きんぴらごぼうカレー風味 ロールキャベツコンソメ煮 酢の物(ワカメ・カニ蒲) 味噌汁 555KC た24 脂15 塩2.1	鶏肉のカレーソテー ぶりの西京焼 にんじんナムル オクラの和え物 キャベツトマト煮 味噌汁 543KC た21 脂18 塩1.2	えびと青菜の卵とじ 鮭の味噌マヨネーズ焼き 五目金平 ほうれん草のドレッシング和え 豆乳しんじょ 味噌汁 545KC た27 脂17 塩1.7	サバのごまフライ 鶏肉と野菜塩炒め 里芋の味噌田楽 大根とこんにやくきんぴら ほうれん草とツナの和え物 味噌汁 592KC た24 脂19 塩1.9
区分		11	12	13	14	15	16
昼食	さわらのムニエル 鶏肉のさっぱり煮 豚肉となすのカレー炒め 胡瓜とツナのドレッシング和え 干し大根のサラダ 味噌汁 539KC た25 脂17 塩1.2	鯖の味噌煮 豚肉と青梗菜の塩炒め ささぎ土佐煮 牛蒡ごま酢和え じゃがいものカレー風味煮 味噌汁 543KC た25 脂14 塩1.9	鶏肉の生姜焼き 鯖の蒲焼 炒り豆腐 ラタトゥイユ風 大根のサラダ 味噌汁 562KC た24 脂18 塩1.7	豚肉の味噌炒め 鯖の甘辛タレ ほうれん草と白菜ののり和え ひじきの炒り煮 さつまいもの塩麹煮 味噌汁 586KC た24 脂17 塩1.8	白身フライ甘酢あんかけ 鶏肉きんぴら炒め 厚揚げキャベツ煮 ツナブロッコリーサラダ いんげんとベーコンのソテー 味噌汁 576KC た24 脂18 塩1.8	メンチカツトマトソース 鱈治部煮 小松菜と豚肉のオムレツ炒め 茄子の含め煮 ひじきと油揚げのサラダ 味噌汁 547KC た21 脂16 塩2.0	蒸し鶏のデミグラスソースかけ 鮭のピカタ ふろふき大根の味噌かけ キャベツとわかめの和え物 きのこソテー 味噌汁 594KC た27 脂16 塩2.2
	夕食	豚肉オニオンソース 鯖の柚子味噌焼き 根菜の煮物 華風和え 里いもの鶏そぼろあんかけ 味噌汁 548KC た25 脂14 塩2.0	マーボー豆腐 鱈のワイン蒸し かき揚げ 筑前煮風 インゲンの胡麻和え 味噌汁 548KC た22 脂14 塩2.3	かぼちゃコロッケ 白身魚の昆布蒸し 豚肉と蓮根のオムレツ炒め 切り干し大根のハリ酢の物 ピーマンとベーコンのソテー 味噌汁 572KC た24 脂15 塩1.8	鶏の照り焼き さわらの磯辺揚げ 蓮根のひじき煮 ほうれん草とコーンのソテー オクラの胡麻和え 味噌汁 561KC た24 脂18 塩1.4	豆腐ハンバーグのオムレツソース 鱈と枝豆の揚げ煮 キャベツのペペロンチーノ風 胡瓜と蒸し鶏のドレッシング和え 焼き豆腐の含め煮 味噌汁 564KC た25 脂17 塩2.4	牛肉しぐれ煮 魚胡麻ドレッシング 里芋の味噌がけ キャベツのわさび和え ひじきとベーコンの炒め物 味噌汁 558KC た25 脂15 塩1.8
区分		18	19	20	21	22	23
昼食	鶏肉のハニーマスタード焼き 鯖の胡麻焼き ほうれん草と高野豆腐の煮びたし ブロッコリーのツナあんかけ 青梗菜と人参の浸し 味噌汁 539KC た25 脂18 塩1.7	豆腐ハンバーグのオムレツソース 鱈と枝豆の揚げ煮 キャベツのペペロンチーノ風 胡瓜と蒸し鶏のドレッシング和え 焼き豆腐の含め煮 味噌汁 564KC た25 脂17 塩2.4	豚肉と小松菜の卵炒め 鯖の磯辺揚げ しいたけと白菜の生姜煮 カリフラワーゆかりマヨ和え 水菜の洋風煮 味噌汁 530KC た24 脂17 塩1.4	豚肉のデミグラスソースがけ 豆腐チャンプル 鶏と茄子の生姜たれあえ ピーマンとじゃがいもと油揚げの和え物 白菜ベーコン煮 味噌汁 532KC た25 脂15 塩2.1	たらちの竜田揚げ 鶏肉チリソースかけ 高野豆腐煮 白菜とツナの和え物 もやしの胡麻酢和え 味噌汁 570KC た25 脂19 塩1.7	白身フライ・タルタルソース添え 蒸し鶏あんかけ 豚肉と大根のゴマ味噌炒め 厚焼玉子 トマトピーンズ 味噌汁 570KC た25 脂17 塩2.1	鶏肉と野菜のガーリック炒め 鮭の甘辛焼き 切干大根とひじき煮 白菜ナムル 蓮根の梅風味きんぴら 味噌汁 540KC た24 脂16 塩1.9
	夕食	魚胡麻ソースかけ 豚肉ねぎ塩だれ ピーマンのオムレツ炒め 蒸し鶏大豆サラダ かぶの含め煮 味噌汁 537KC た24 脂16 塩2.2	チキンステーキ(卸) えびフリッター マーボー茄子 ひじき大豆煮 チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 540KC た21 脂16 塩1.8	洋風ハンバーグ 鰹の利休焼き もやしと青梗菜のソテー 揚げなすのきのこあんかけ キャベツのドレッシング和え 味噌汁 545KC た21 脂17 塩1.7	鶏肉と野菜の塩炒め 鮭の香味焼き 野菜の揚げ浸し 豆サラダ キャベツの胡麻和え 味噌汁 547KC た23 脂17 塩1.9	さば竜田揚げ 豚肉白菜煮浸し ブロッコリーと海老の中華風炒め 根菜きんぴら きゅうりとわかめのサラダ 味噌汁 580KC た25 脂18 塩2.1	チキン南蛮 蒸魚 和風きのこソース ブロッコリーともやし炒め えびと青梗菜の中華煮 れんこんのごま和え 味噌汁 530KC た23 脂13 塩2.3
区分		25	26	27	28	29	30
昼食	蒸魚(オーロラソース) 甘辛チキンカツ 野菜の炒め煮 小松菜と厚揚げ煮浸し 和風大根サラダ 味噌汁 556KC た21 脂17 塩1.9	あじの大葉フライ 鶏大根煮 白菜の辛子和え(竹輪) しめじ玉葱カレー炒め ひじきのサラダ 味噌汁 516KC た20.7 脂13.1 塩1.4	豚肉と卵の中華炒め あじのムニエル〜ラタトゥイユ〜 根菜炒り煮 里芋ゴマ味噌かけ たくあん和え 味噌汁 543KC た24 脂14 塩1.7	ビーフカレー キャベツの梅あえ アスパラのソテー 大根ときゅうりのサラダ 味噌汁 541KC た21 脂14 塩2.2	鶏肉の山椒焼き ぶりの煮付け イカ炒め物 大根の磯香あえ ブロッコリー辛子浸し 味噌汁 537KC た25 脂17 塩1.6	豆腐ハンバーグのオムレツソース 鱈と枝豆の揚げ煮 キャベツのペペロンチーノ風 胡瓜と蒸し鶏のドレッシング和え 焼き豆腐の含め煮 味噌汁 564KC た25 脂17 塩2.4	ぶりのムニエルトマトソース 豚肉とブロッコリーのゴマ味噌炒め 竹輪と小松菜の煮物 ピーマンとコーンの和え物 わかめと大根のサラダ 味噌汁 552KC た25 脂17 塩1.6
	夕食	チキンステーキ(卸) えびフリッター マーボー茄子 ひじき大豆煮 チンゲン菜の煮浸し 味噌汁 540KC た21 脂16 塩1.8	豚肉の生姜焼き いかと里芋の煮物 ピーマンと蒸し鶏のピリ辛和え 小松菜ともやしのオムレツ炒め ブロッコリーのサラダ 味噌汁 530KC た24 脂17 塩2.0	豚肉のおおさ焼き 黄金かいかいおろし煮 ポトフ 蓮根の挟み揚げ(付:ブロッコリー) 茄子といんげんのみそ炒め 味噌汁 581KC た27.4 脂13.8 塩2.2	蒸魚(オーロラソース) 甘辛チキンカツ 野菜の炒め煮 小松菜と厚揚げ煮浸し 和風大根サラダ 味噌汁 556KC た21 脂17 塩1.9	メンチカツ かき野菜あんかけ 蒸し鶏のサラダ ほうれん草胡麻和え 竹の子金平風 味噌汁 561KC た22 脂16 塩2.4	タンドリーチキン さば生姜煮 春雨と青梗菜の炒め物 イカと胡瓜の味噌和え ほうれん草のお浸し 味噌汁 557KC た24 脂17 塩1.7

仕入れ等の都合により献立が変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。