



献立例 (昼食)



おーしゃんず キッチン

小樽市真栄1丁目20番36号
でんわ：34-2130

管理栄養士 赤澤 早織

下記の栄養価には、ご飯160g (エネルギー268kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g)が含まれています。

	日	月	火	水	木	金	土
昼食		*仕入れの状況により、メニューが一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。			1 米飯 160g 鶏肉の和風煮込み 金平ごぼう 大根サラダ わかめのピリ辛炒め 浅漬け I・E値 - 607kcal 蛋白質 22.1g 脂質 20.7g 食塩 2.1g	2 米飯 160g 魚の照り焼き 白菜の酢の物 さつま芋の煮物 金平れん根 浅漬け I・E値 - 508kcal 蛋白質 21.1g 脂質 4.7g 食塩 2.8g	3 米飯 160g 魚の煮付け かぼちゃサラダ 野菜の子まぶし ちくわの甘辛煮 浅漬け I・E値 - 509kcal 蛋白質 21.9g 脂質 7.4g 食塩 2.8g
					4	5	6
昼食	米飯 160g 鶏の味噌焼き 白菜のツナ和え じゃが芋の田舎煮 ピーマンのじゃこ炒め 浅漬け I・E値 - 592kcal 蛋白質 24.5g 脂質 17.2g 食塩 2.8g	米飯 160g ぶりの山椒焼き ぜんまい炒め煮 さつま芋と昆布の煮物 白和え 浅漬け I・E値 - 567kcal 蛋白質 21.2g 脂質 12.3g 食塩 2.9g	米飯 160g つくねの照り焼き 絹さやの卵とじ 春雨の生姜炒め 野菜の甘酢漬け 浅漬け I・E値 - 591kcal 蛋白質 21.5g 脂質 18.4g 食塩 2.1g	米飯 160g がんもの炊き合わせ なすのみそ炒め ハムのマリネ 五目煮豆 浅漬け I・E値 - 547kcal 蛋白質 18g 脂質 16g 食塩 2.5g	米飯 160g すき焼き キャベツとにらの炒め物 かぼちゃのオープン焼き 酢の物 浅漬け I・E値 - 618kcal 蛋白質 17.9g 脂質 22.2g 食塩 2g	米飯 160g 鮭のバターしょうゆ焼き 里芋のゆずみそ れんこん田舎煮 青梗菜のごまおかか 浅漬け I・E値 - 556kcal 蛋白質 23.5g 脂質 9.3g 食塩 2.7g	米飯 160g さわらのごまみそ焼き 白菜の生姜炒め ポテトサラダ ピリ辛こんにゃく 浅漬け I・E値 - 58kcal 蛋白質 20.9g 脂質 16.3g 食塩 1.9g
	11	12	13	14	15	16	17
昼食	米飯 160g 肉じゃが ツナとわかめの和え物 きのこの炒め煮 人参のたらこ煮 浅漬け I・E値 - 630kcal 蛋白質 17.6g 脂質 21.2g 食塩 3.2g	米飯 160g さばの味噌煮 親子煮 大根なます ピーマンとツナの炒り煮 浅漬け I・E値 - 625kcal 蛋白質 21.9g 脂質 21.9g 食塩 2.4g	米飯 160g つくねの炊き合わせ 小松菜チャンプルー 切干大根煮 オクラと昆布のごま和え 浅漬け I・E値 - 602kcal 蛋白質 21.9g 脂質 18.2g 食塩 3.3g	米飯 160g オムレットマトソース じゃが芋のソテー わかめとえび団子の煮物 コールスローサラダ 浅漬け I・E値 - 554kcal 蛋白質 16.6g 脂質 14.4g 食塩 2.5g	米飯 160g めばるの煮付け なすのひき肉炒め 筑前煮 青梗菜のごま辛子 浅漬け I・E値 - 494kcal 蛋白質 21.8g 脂質 8.6g 食塩 3g	米飯 160g 豚の生姜焼き 昆布の炒め煮 ポテトベーコン煮 白菜とじゃこの和え物 浅漬け I・E値 - 606kcal 蛋白質 21.2g 脂質 18.1g 食塩 3.1g	米飯 160g さんまの塩焼き さつま芋のピリ辛そぼろ 白菜の生姜炒め 土佐和え 浅漬け I・E値 - 60kcal 蛋白質 23.1g 脂質 19.3g 食塩 2.3g
	18	19	20	21	22	23	24
昼食	米飯 160g カレイのムニエル ごぼうのしぐれ煮 かぼちゃのほっくり煮 えのきとオクラのわさび和え 浅漬け I・E値 - 609kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.8g 食塩 2.6g	米飯 160g 豚とれん根の照り煮 揚げ出し豆腐のあんかけ スイートポテトサラダ ごま和え 浅漬け I・E値 - 620kcal 蛋白質 23.4g 脂質 14.9g 食塩 2.3g	米飯 160g さばの生姜醤油焼き けんちん煮 田舎煮豆 辛味和え 浅漬け I・E値 - 602kcal 蛋白質 21.7g 脂質 21.7g 食塩 2.8g	米飯 160g 八宝菜 キャベツの甘酢和え 煮合わせ 豆とあさりの卵とじ 浅漬け I・E値 - 515kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.2g 食塩 2.1g	米飯 160g さわらの西京焼き 中華ナムル 里芋のそぼろ煮 人参のごま和え 浅漬け I・E値 - 549kcal 蛋白質 24.3g 脂質 12.3g 食塩 2g	米飯 160g 和風ミートローフ 切干大根煮 絹さやの土佐和え 卵の花炒り 浅漬け I・E値 - 551kcal 蛋白質 24.7g 脂質 9.5g 食塩 3.1g	米飯 160g たらの揚げ煮 野菜の子まぶし 厚揚げのくず煮 おかか和え 浅漬け I・E値 - 53kcal 蛋白質 24.8g 脂質 12.1g 食塩 2.9g
	25	26	27	28	29	30	
昼食	米飯 160g コンソメロールキャベツ 炊き合わせ 卵の切干大根炒め マカロニサラダ 浅漬け I・E値 - 521kcal 蛋白質 17.1g 脂質 14.5g 食塩 2.4g	米飯 160g 鮭のハーブマリネ 野菜のトマト煮 白菜とあさりのあんかけ 中華風ごま和え 浅漬け I・E値 - 565kcal 蛋白質 23.2g 脂質 17.6g 食塩 2g	米飯 160g スペイン風オムレツ いんげんの香味炒め とり大根 かぼちゃサラダ 浅漬け I・E値 - 574kcal 蛋白質 19.4g 脂質 18.7g 食塩 1.7g	米飯 160g 肉豆腐 さつま芋のレモン煮 白菜とささみのごま和え ほうれん草のソテー 浅漬け I・E値 - 651kcal 蛋白質 18.3g 脂質 21.6g 食塩 1.9g	米飯 160g きんちゃくと野菜の炊き合わせ わかめと卵の炒め物 麻婆なす 白菜のサラダ 浅漬け I・E値 - 563kcal 蛋白質 16.6g 脂質 17.3g 食塩 2.7g	米飯 160g さわらの黄身焼き いんげんのごまマヨネーズ そぼろ芋 白菜の中華スープ煮 浅漬け I・E値 - 584kcal 蛋白質 25.2g 脂質 15g 食塩 2.1g	