医療・健康宅食の デリサンテ DELI SANTÉ

1月（昼）メニュー

月	火	水	木	金
12/23	24	25	26	27
●ご飯 ●トッカルビ ●南瓜のそぼろ煮 ●小松菜とカニカマのソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ	●ご飯 ●バターミルクチキン ●茄子と人参・チンゲン菜の煮物 ●大根のゆかり和え ●タラモサラダ ●フルーツ	●エビピラフ ●ブリの照り焼き ●冬瓜とがんもの煮物 ●豆苗とコーンの中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ	●ご飯 ●豚肉のしょうが炒め ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●大根の中華煮 ●インゲンのポン酢和え ●フルーツ	●わかめご飯 ●サスのナポリタン風 ●がんもと人参・生麩の煮物 ●コールスローサラダ ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●フルーツ
[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 14.6g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 16.6g [炭水化物] 70.9g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 16.0g [炭水化物] 57.0g [食物繊維量] 7.5g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 16.2g [炭水化物] 70.7g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 10.4g [脂質] 13.2g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 4.4g
30	31	1	2	3
年末休業	年末休業	元旦	年始休業	年始休業
6	7	8	9	10
●ご飯 ●豚肉と蓮根のネギ味噌麹焼き ●がんもと人参・南瓜の煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツ	●ご飯 ●ホキの梅しそ天ぷら ●冬瓜とごぼ天の煮物 ●春雨とハムの中華和え ●カリフラワーのカレー炒め ●フルーツ	●ご飯 ●サバのサルサソース ●木綿豆腐と人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●里芋のバター焼き ●フルーツ	●山菜おこわ ●鶏肉の治部煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●ブロッコリーのドレッシング和え ●あいまぜ ●フルーツ	●ご飯 ●豚肉のパインソース ●ポパイエッグ ●5種のきのこソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ
[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 15.3g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 5.1g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 11.0g [炭水化物] 79.8g [食物繊維量] 6.9g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 16.2g [炭水化物] 74.2g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 13.3g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 6.0g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 16.1g [炭水化物] 68.6g [食物繊維量] 4.9g
13	14	15	16	17
成人の日	●ご飯 ●煮魚（赤魚） ●エビカツ ●盛岡じゃじゃ麺 ●オクラのペペロンソテー ●フルーツ	●ご飯 ●シルバーのレモン醤油焼き ●さつまいもきんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ	●ご飯 ●鶏唐揚げの中華あんかけ ●かぶのお浸し ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●長芋の土佐煮 ●フルーツ	●そばめし ●鶏肉のワイン煮 ●里芋のドレイカレー ●三色なます ●きんぴらごぼう ●フルーツ
	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 12.1g [炭水化物] 79.2g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 501kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 11.6g [炭水化物] 78.9g [食物繊維量] 3.4g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 17.5g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 17.8g [炭水化物] 63.5g [食物繊維量] 4.1g
20	21	22	23	24
●菜飯 ●シルバーのピリ辛煮 ●イカフライ ●豆苗と蓮根の春雨サラダ ●トマトのカプレーゼ ●フルーツ	●ベーコンチャーハン ●おかず（沖縄風） ●イカのバジル天ぷら ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花の辛子和え ●フルーツ	●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●きのこのバターソテー ●豆腐のキーマカレー風 ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツ	●ご飯 ●ブリの磯辺焼き ●トマトのイタリアンソテー ●豆腐グラタン ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和 ●フルーツ	●ご飯 ●鶏肉の山賊焼き ●炒り豆腐 ●インゲンの胡麻和え ●キャベツの即席漬け ●フルーツ
[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.7g [脂質] 13.1g [炭水化物] 73.8g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 17.2g [炭水化物] 66.3g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 16.0g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 14.1g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 16.3g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.1g
27	28	29	30	31
●ご飯 ●赤魚の酒粕煮 ●オムレツ八丁味噌ソース ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干のドレッシング和え ●フルーツ	●ご飯 ●ねぎまソテー ●巣ごもり卵 ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナッツ味噌和え ●フルーツ	●びりんめし ●サスのトマトソース ●石垣豆腐 ●アスパラのアーモンド和え ●クリームロールキャベツ ●フルーツ	●ご飯 ●中華風肉じゃが ●きのこきんぴら ●さつまいもオレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ	●ご飯 ●豚肉の麻婆ソース ●タラモサラダ ●小松菜と桜海老のソテー ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツ
[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 11.9g [炭水化物] 76.7g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 13.0g [炭水化物] 74.5g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 16.6g [炭水化物] 64.9g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 7.5g [炭水化物] 87.0g [食物繊維量] 8.3g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 17.8g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 5.4g

医療・健康宅食の デリサンテ DELI SANTÉ

1月（夕）メニュー

月	火	水	木	金
12/23	24	25	26	27
●菜飯 ●赤魚のあけぼの揚げ ●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き ●春雨とハムのナムル ●長芋の胡麻味噌だれ ●春菊のお浸し	●ご飯 ●サスの胡麻カツ ●ほうれん草とコーンのソテー ●ラタトゥイユ ●オイキムチ ●カリフラワーのドレッシング和え	●ご飯 ●鶏肉の黒酢ハチミツソース ●オクラとエリンギのソテー ●胡瓜の生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ	●ご飯 ●鮭のくるみ味噌焼き ●蓮根きんぴら ●胡瓜とくらげの中華和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●春巻き	●ご飯 ●牛肉ときのこのバターポン酢ソテー ●長芋とオクラのぶっかけ豆腐 ●水菜とエノキのソテー ●胡瓜とタコの酢物 ●ほうれん草の大徳寺和え
[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 18.0g [炭水化物] 67.6g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 19.0g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 14.0g [炭水化物] 77.7g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 18.1g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 5.4g
30	31	1	2	3
年末休業	年末休業	元旦	年始休業	年始休業
6	7	8	9	10
●ご飯 ●サスの柚子胡椒ムニエル ●マッシュ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●アスパラの和風胡麻炒め ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物	●七草ご飯 ●鶏松風焼き ●さつまいものオレンジ煮 ●卯の花 ●アスパラと魚肉ソーセージ炒め ●春菊の海苔和え	●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜のクリーム煮 ●じゃがずんだ ●インゲンの胡麻和え ●ペペロンこんにゃく	●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●コーンのかき揚げ ●牛肉のしぐれ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●チンゲン菜のお浸し	●ご飯 ●赤魚のシークワーサーマリネ ●じゃがいも担々ソテー ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●タコの唐揚げ
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 14.0g [炭水化物] 67.9g [食物繊維量] 6.8g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 14.5g [炭水化物] 73.9g [食物繊維量] 9.7g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 17.6g [炭水化物] 67.7g [食物繊維量] 6.8g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 14.2g [炭水化物] 69.2g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 15.8g [炭水化物] 73.3g [食物繊維量] 4.9g
13	14	15	16	17
成人の日	●ご飯 ●肉団子のミネストローネ風 ●タコと枝豆のマリネ ●キャベツとツナのソテー ●ひじきの炒め煮 ●小松菜の土佐和え	●ご飯 ●タンドリーポーク ●市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨポン和え	●豆ご飯 ●タラのカレーチーズパン粉焼き ●インゲンと人参のくるみ和え ●カリフラワーのゆかり和え ●海老しゅうまい ●かき揚げ	●ご飯 ●シルバーのケチャップあん ●冬瓜と椎茸の煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜の胡麻味噌がけ ●モロヘイヤの海苔和え
	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 15.6g [炭水化物] 65.9g [食物繊維量] 7.7g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 17.1g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 6.4g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 15.8g [炭水化物] 67.0g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 12.6g [炭水化物] 81.6g [食物繊維量] 6.6g
20	21	22	23	24
●ご飯 ●鶏肉の塩麹焼き ●あんぱやし風 ●ツナ大根 ●胡瓜とタコの酢物 ●ピーマンの塩昆布和え	●ご飯 ●鮭のヨーグルト味噌焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のドレッシング和え ●カリフラワーチーズ ●茄子の即席漬け	●たけのこピラフ ●鶏肉のトマト煮 ●かぶとがんも・インゲンの煮物 ●胡瓜のソムタム ●こんにゃくきんぴら ●里芋のずんだ和え	●和風きのこチャーハン ●豚肉の上海ソテー ●大豆サラダ ●マカロニのケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶの漬物	●ご飯 ●サバの韓国風焼き ●大根のいとこ煮 ●キノチャップ ●ささみと胡瓜の梅肉和え ●南瓜サラダ
[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 16.2g [炭水化物] 72.4g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.6g [脂質] 13.5g [炭水化物] 76.3g [食物繊維量] 4.2g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 18.3g [炭水化物] 63.8g [食物繊維量] 5.8g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 13.1g [炭水化物] 69.5g [食物繊維量] 14.3g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 15.6g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 5.0g
27	28	29	30	31
●きのこご飯 ●チキンスカロピーネ ●がんもと冬瓜の煮物 ●ザワークラウト ●じゃがいものスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え	●ご飯 ●鮭のキムチ味噌焼き ●大根と椎茸・生麩の田楽 ●スパゲティーサラダ ●イカフライ ●もやしのツナ和え	●ご飯 ●すき焼き風煮 ●蓮根きんぴら ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●マッシュポテト	●ご飯 ●サバのわさび味噌焼き ●茄子と木綿豆腐・インゲンの煮物 ●チンゲン菜のお浸し ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラベーコンソテー	●ご飯 ●赤魚の抹茶揚げ ●茄子のカニあんかけ ●しらたきのそぼろ炒め ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のしらす和え
[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.7g [脂質] 17.9g [炭水化物] 62.5g [食物繊維量] 7.8g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.7g [脂質] 12.0g [炭水化物] 76.8g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 14.2g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 18.5g [炭水化物] 66.3g [食物繊維量] 4.0g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 14.7g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 5.7g

医療・健康宅食の デリサンテ DELI SANTÉ

腎臓食 1月（昼）メニュー

月	火	水	木	金
12/23	24	25	26	27
●ご飯 ●トッカルビ ●かぶのくず煮 ●小松菜のソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ寒天	●ご飯 ●バターミルクチキン ●がんもと茄子・チンゲン菜の煮物 ●インゲンのソテー ●タラモサラダ ●フルーツコンポート	●エビピラフ ●サバのマヨネーズ照り焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート	●ご飯 ●ポークジンジャー ●南瓜とほうれん草のラクレット ●大根の中華煮 ●インゲンのポン酢和え ●フルーツ寒天	●わかめご飯 ●サスのナポリタン風 ●茄子と人参・生麩の煮物 ●コールスローサラダ ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●フルーツ寒天
[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 16.6g [カリウム] 625g [リン] 207g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 16.1g [カリウム] 638g [リン] 272g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 16.1g [カリウム] 506g [リン] 254g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.8g [脂質] 24.1g [カリウム] 688g [リン] 230g	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 17.5g [カリウム] 749g [リン] 229g
30	31	1	2	3
年末休業	年末休業	元旦	年始休業	年始休業
6	7	8	9	10
●ご飯 ●豚肉と蓮根のネギ味噌麹焼き ●南瓜と人参・インゲンの煮物 ●菜の花の辛子和え ●ピーマンとツナのソテー ●フルーツコンポート	●ご飯 ●ホキの梅しそ天ぷら ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華風え ●茄子の胡麻味噌がけ ●フルーツコンポート	●ご飯 ●サバのサルサソース ●長芋と人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天	●山菜チャーハン ●鶏肉の治部煮 ●茄子そうめん ●マッシュポテト ●あいまぜ ●フルーツコンポート	●ご飯 ●豚肉のパインソース ●アスパラのガーリックソテー ●ポパイエッグ ●カリフラワーのドレッシング和え ●フルーツコンポート
[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 21.9g [カリウム] 819g [リン] 222g	[エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 17.5g [カリウム] 682g [リン] 238g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 14.3g [カリウム] 833g [リン] 237g	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.4g [カリウム] 875g [リン] 226g	[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 27.4g [カリウム] 598g [リン] 259g
13	14	15	16	17
成人の日	●ご飯 ●煮魚（ホキ） ●コーンコロッケ ●盛岡じゃじゃ麺 ●オクラとみょうがのソテー ●フルーツコンポート	●ご飯 ●サスのレモン醤油焼き ●芋きんとん ●トマトのネギだれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天	●ご飯 ●鶏唐揚げ 中華あんかけ ●かぶのお浸し ●ゼンマイとハムのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天	●そばめし ●鶏肉のワイン煮 ●竹輪の南蛮漬け ●大根きんぴら ●トマトサラダ ●フルーツ寒天
	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 19.4g [カリウム] 646g [リン] 249g	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 15.7g [カリウム] 696g [リン] 238g	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 18.5g [カリウム] 698g [リン] 223g	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 19.7g [カリウム] 761g [リン] 221g
20	21	22	23	24
●菜飯 ●鮭のピリ辛煮 ●長芋の磯辺フライ ●蓮根の春雨サラダ ●もやしのわさび和え ●フルーツコンポート	●エビチャーハン ●牛焼肉 おろしポン酢ソース ●おかず（沖縄風野菜炒め） ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花の辛子和え ●フルーツ寒天	●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●豆腐のキーマカレー風 ●春菊のピーナッツ和え ●フルーツコンポート	●ご飯 ●太刀魚の磯辺揚げ ●大根と麩・ふきの煮物 ●マカロニグラタン ●絹さやと人参のドレッシング和え ●フルーツ寒天	●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●揚げ出し豆腐 野菜あんかけ ●絹さやのミックスナッツ和え ●キャベツと胡瓜の即席漬け ●フルーツ寒天
[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.2g [脂質] 14.3g [カリウム] 694g [リン] 230g	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 24.4g [カリウム] 791g [リン] 244g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 18.7g [カリウム] 681g [リン] 282g	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 14.5g [カリウム] 523g [リン] 233g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 18.8g [カリウム] 727g [リン] 243g
27	28	29	30	31
●ご飯 ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●野菜コロッケ ●ほうれん草と切干のドレッシング和え ●フルーツコンポート	●ご飯 ●ねぎまソテー ●蓮根のかき揚げ ●かぶとトマトのマリネ ●里芋の胡麻和え ●フルーツ寒天	●びりんめし ●サバのトマトソース ●厚揚げの挽肉のせ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天	●ご飯 ●中華風肉じゃが ●きのこきんぴら ●さつまいものオレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツコンポート	●ご飯 ●豚肉の麻婆ソース ●さつまいものレモン煮 ●白菜と人参の漬物 ●胡瓜とイカの酢物 ●フルーツコンポート
[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 16.6g [カリウム] 747g [リン] 230g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 18.7g [カリウム] 687g [リン] 231g	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.5g [カリウム] 680g [リン] 251g	[エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.6g [脂質] 19.5g [カリウム] 817g [リン] 212g	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 18.5g [カリウム] 768g [リン] 237g

医療・健康宅食の デリサンテ DELI SANTÉ

腎臓食 1月（夕）メニュー

月	火	水	木	金
12/23	24	25	26	27
●芋ご飯 ●赤魚のあけぼの揚げ ●たけのこのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●蓮根とハムのナムル ●春雨とツナのソテー ●かぶのお浸し	●ご飯 ●サスの胡麻カツ ●小松菜のソテー ●ラタトゥイユ ●アスパラのかき揚げ ●くずきりのドレッシング和え	●ご飯 ●鶏肉の黒酢ハチミツソース ●野菜ナムル ●胡瓜の生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ	●ご飯 ●鮭のクルミ味噌焼き ●蓮根きんぴら ●胡瓜の中華和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●春巻き	●ご飯 ●牛肉ときのこのバターポン酢ソテー ●長芋とオクラのぶっかけ豆腐 ●水菜とえのきのソテー ●春雨のドレッシング和え ●ほうれん草の大徳寺和え
[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 22.6g [カリウム] 685g [リン] 252g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 11.4g [脂質] 22.3g [カリウム] 767g [リン] 239g	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 20.3g [カリウム] 809g [リン] 247g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 18.4g [カリウム] 647g [リン] 238g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.5g [カリウム] 730g [リン] 247g
30	31	1	2	3
年末休業	年末休業	元旦	年始休業	年始休業
6	7	8	9	10
●ご飯 ●サバの柚子胡椒ムニエル ●さつまいものわさびチーズ焼き ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●大根の市松煮 ●もやしのお浸し	●七草ご飯 ●胡麻味噌カツ ●じゃがいもの揚げ浸し ●野菜コロッケ ●カリフラワーグラタン ●春菊の海苔和え	●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜のクリーム煮 ●里芋ずんだ和え ●インゲンの胡麻和え ●ペペロンこんにゃく	●ご飯 ●鮭のお好み焼き風 ●大根のポトフ煮 ●牛肉のしぐれ煮 ●春雨の中華風和え物 ●チンゲン菜のお浸し	●芋ご飯 ●タラのシークワーサーマリネ ●たけのこかき揚げ ●白菜と胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き
[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 21.8g [カリウム] 652g [リン] 251g	[エネルギー] 584kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 21.3g [カリウム] 857g [リン] 247g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 24.3g [カリウム] 705g [リン] 233g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 20.8g [カリウム] 802g [リン] 264g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.7g [脂質] 24.1g [カリウム] 842g [リン] 235g
13	14	15	16	17
成人の日	●海鮮カレーチャーハン ●肉団子ミネストローネ風 ●コーンのかき揚げ ●キャベツの胡麻ドレ和え ●大根の炒め煮 ●小松菜の土佐和え	●ご飯 ●タンドリーポーク ●厚揚げの市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨポン和え	●豆ご飯 ●サバのカレーチーズパン粉焼き ●インゲンのソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●大学芋 ●かき揚げ	●ご飯 ●白身フライのケチャップあんかけ ●冬瓜と舞茸・絹さやの煮物 ●辛子蓮根ソテー ●南瓜の胡麻味噌がけ ●モロヘイヤの海苔和え
	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 26.1g [カリウム] 676g [リン] 223g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 26.0g [カリウム] 736g [リン] 249g	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 22.9g [カリウム] 790g [リン] 269g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 11.6g [脂質] 15.1g [カリウム] 999g [リン] 238g
20	21	22	23	24
●ご飯 ●鶏の塩麹中華焼き ●揚げぎょうざ ●ツナ大根 ●胡瓜と人参の酢物 ●ピーマンの塩昆布和え	●ご飯 ●鮭のヨーグルト味噌焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜のお浸し ●茄子の中華炒め ●クリームシチュー	●たけのこピラフ ●鶏肉のトマト煮 ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●胡瓜のソムタム ●大学芋 ●里芋のずんだ和え	●ご飯 ●豚肉の上海ソテー ●はんぺん磯辺揚げ ●厚揚げのケチャップ煮 ●芋煮 ●かぶのドレッシング和え	●ご飯 ●サバの韓国風焼き ●大根の炒め煮 ●きのこのケチャップソテー ●胡瓜と人参の梅肉和え ●南瓜のピザ焼き
[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 20.8g [カリウム] 679g [リン] 214g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.5g [カリウム] 973g [リン] 276g	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 20.1g [カリウム] 1,034g [リン] 255g	[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 22.2g [カリウム] 670g [リン] 232g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 20.6g [カリウム] 875g [リン] 289g
27	28	29	30	31
●きのこご飯 ●チキンスカロピーネ ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●じゃがいものスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え	●ご飯 ●サバのキムチ味噌焼き ●大根と人参の田楽 ●スパゲティーサラダ ●ミートコロッケ ●くずきりのツナ和え	●ご飯 ●牛肉のXO醤炒め ●蓮根きんぴら ●春雨の生姜和え ●オクラとベーコンのゼリー寄せ ●チーズ粉吹きいも	●ご飯 ●サバのわさび味噌焼き ●茄子と大根・インゲンの煮物 ●チンゲン菜のドレッシング和え ●かぶとリンゴのレモン和え ●アスパラベーコンソテー	●ご飯 ●タラの抹茶揚げ ●じゃがいものカニあんかけ ●さつまいもきんぴら ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●小松菜のドレッシング和え
[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 25.7g [カリウム] 918g [リン] 253g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 19.1g [カリウム] 496g [リン] 201g	[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 26.0g [カリウム] 573g [リン] 216g	[エネルギー] 584kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.1g [カリウム] 768g [リン] 245g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 16.6g [カリウム] 981g [リン] 244g