

# 旬野菜で夏バテ対策！かくれ脱水予防で夏元気美人！

2017年夏メニュー

浅川産婦人科医院

	朝食	昼食	夕食		朝食	昼食	夕食
1	焼き魚 かぼちゃの甘辛ごま炒め めかぶあん・漬物 厚揚げのおろしのせ 味噌汁・御飯 牛乳 711kcal	チキンカレー シーフードと枝豆のサラダ レモンゼリーフルーツ添え スープ 937kcal	【松花堂弁当】 揚げ魚の黒胡麻入りマヨソース 豚の角煮・冷やし浸し トマトと冬瓜冷製仕立てゼリーかけ にがうりのナッツ和え 味噌汁・赤米御飯 772kcal	11	焼き魚 かぼちゃの甘辛ごま炒め めかぶあん・漬物 厚揚げのおろしのせ 味噌汁・御飯 牛乳 710kcal	シーフードカレー ジャーマンポテト グリーンサラダ 果物 スープ 702kcal	【松花堂弁当】 魚のアーモンド揚げ 豚肉とゴーヤのみそ炒め 出し巻き卵・辛子和え 冬瓜の旨出しゼリーかけ お吸い物・赤米御飯 758kcal
2	ウインナーと温野菜 焼き立てパン コーンフレーク スープ 季節のジュース 723kcal	冷やし中華 豆腐とはんぺんのふんわり焼き 大根とツナの和え物 デザート 中華スープ 768kcal	【ハワイアンディナー】 魚の唐揚げ・ パイナップルソース ガーリックシュリンプ チーズとベーコンのサラダ 果物・スープ・御飯 906kcal	12	ウインナーと温野菜 焼き立てパン コーンフレーク スープ 季節のジュース 723kcal	汁なし担々麺 ゴーヤとツナの和え物 果物 中華スープ ウーロン茶 677kcal	【ハワイアンディナー】 魚の唐揚げ・ パイナップルソース ガーリックシュリンプ チーズとベーコンのサラダ 果物・スープ・御飯 906kcal
3	鶏飯(鹿児島県郷土料理) 魚の素焼き あさりと白滝の炒り煮 青菜の煮浸し 浅漬け ヨーグルト 613kcal	【Sandwich Lunch】 サンドウィッチ ミートローフ レーズン入りコルスローサラダ 果物 スープ 898kcal	カリフォルニア巻き(ごま) いなり寿司 豚肉のしそ挟み揚げ 含め煮 いんげんの赤味噌和え お吸い物 834kcal	13	鶏飯(鹿児島県郷土料理) 魚の素焼き あさりと白滝の炒り煮 青菜の煮浸し 浅漬け ヨーグルト 613kcal	【ランチプレート】 ジャークチキン アスパラのベーコン巻き チーズドレッシングサラダ 果物 スープ・ビーンズライス 851kcal	カリフォルニア巻き(ごま) いなり寿司 豚肉のしそ挟み揚げ 含め煮 いんげんの赤味噌和え お吸い物 834kcal
4	エッグベネディクト 人参ラベオープンサンド サラダ スープ 季節のジュース 686kcal	魚のごま油焼き きくらげと厚揚げの炒め物 冷やし碗盛り 果物 味噌汁 いかと赤米の炊き込みご飯 707kcal	豚肉のマスタードソース かぼちゃのレモンバター煮 サラダ 果物 スープ 御飯 730kcal	14	エッグベネディクト 人参ラベオープンサンド サラダ スープ 季節のジュース 670kcal	【郷土料理ランチ】 魚の甘酢あんかけ 茄子と仙台麩の炒め物 笹かまときゅうりのわさび風味 白玉のずんだあえ おくずかけ(宮城県)・御飯 795kcal	豚肉のマスタードソース かぼちゃのレモンバター煮 サラダ 果物 スープ 御飯 731kcal
5	【WA御膳】 焼き魚 小松菜と桜えびの炒め物 トマトと青しその和風サラダ 煮豆・ごま豆腐・味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 747kcal	オムライス 茄子の和風ピザ フレッシュサラダ 果物 スープ 829kcal	魚の唐揚げ香味ソース キャベツ焼売 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 703kcal	15	【WA御膳】 焼き魚 小松菜と桜えびの炒め物 トマトと青しその和風サラダ 煮豆・ごま豆腐・味噌汁・御飯 ヨーグルトドリンク 747kcal	和風ハンバーグ 帆立のソテー サラダ 果物 スープ 御飯 878kcal	魚の唐揚げ香味ソース キャベツ焼売 海藻中華サラダ 果物 中華スープ 御飯 703kcal
6	ポトフ風スープ ボリュームシーザーサラダ 果物 焼き立てパン お肌にうれC シトラスパセリスムージー 709kcal	とろろそば はんぺんのチーズソテー きゅうりの塩昆布漬け 果物 生姜ごはん 661kcal	【松花堂弁当】 豚肉のロースト 魚の青じそパン粉焼き 枝豆とみょうがの白和え・お浸し 野菜の酢味噌かけ お吸い物・赤米御飯 888kcal	16	ポトフ風スープ シーザーサラダ 果物 焼き立てパン お肌にうれC シトラスパセリスムージー 709kcal	ぶっかけ豆乳豚しゃぶうどん えびと夏野菜の揚げ南蛮 長芋ときゅうりのゆかり和え 果物 じゃこ菜飯 875kcal	【松花堂弁当】 魚の香り焼き 鶏の梅味噌焼き 含め煮・ほうれん草の浸し もずくの酢の物 お吸い物・赤米御飯 694kcal
7	お麩のチャンプルー風 昆布とさつま揚げの煮物 野菜のおかかまぶし かまぼこ 漬物・味噌汁・御飯 牛乳 735kcal	【Donburi ランチ】 ソースかつ丼 いかと青梗菜のソテー レタスとワンタンチップのサラダ 果物 とろろ昆布と夏野菜の和風スープ 782kcal	【旬菜ディナー】 魚のソテー 夏野菜カレーソース なすの洋風煮 スプラウトのサラダ 果物・スープ・御飯 790kcal	17	お麩のチャンプルー風 昆布とさつま揚げの煮物 野菜のおかかまぶし かまぼこ 漬物・味噌汁・御飯 牛乳 713kcal	【Donburi ランチ】 肉味噌ビビンバ丼 たこぶつガーリック アボカドとトマトのワサビドレッシング 果物 中華スープ 753kcal	【旬菜ディナー】 魚のソテー 夏野菜カレーソース なすの洋風煮 スプラウトのサラダ 果物・スープ・御飯 785kcal
8	オレンジ風味のフレンチトースト ソーセージとポテトの温サラダ ヨーグルト 果物 スープ ハーブティー 795kcal	【郷土料理ランチ】 チキン南蛮 タルタルソース 豆腐ステーキ オクラの煮浸し 漬物 豚汁・玄米ごはん 837kcal	【中華御膳】 回鍋肉 えびとくるみのチリ餃子 中華風酢の物 アセロゼリー 中華スープ・御飯 744kcal	18	オレンジ風味のフレンチトースト ソーセージとポテトの温サラダ ヨーグルト 果物 スープ ハーブティー 840kcal	かにクリームコロッケ ラタトゥイユ 蒸し茄子のピリッとサラダ 果物 スープ 御飯 824kcal	【中華御膳】 回鍋肉 えびとくるみのチリ餃子 中華風酢の物 アセロゼリー 中華スープ・御飯 744kcal
9	【WA御膳】 白身魚のマヨネーズ焼き 炒め煮 青菜と油揚げの梅じゃこ和え 焼き海苔・味噌汁・御飯 牛乳 690kcal	【ランチプレート】 タコライス 人参しりしり 温野菜 豆乳プリン レモンソース スープ 866kcal	魚のホイル焼きごまみそ風味 鶏つくねの磯辺焼き いんげん胡麻和え 果物 お吸い物 御飯 683kcal	19	【WA御膳】 白身魚のマヨネーズ焼き 炒め煮 青菜と油揚げの梅じゃこ和え 焼き海苔・味噌汁・御飯 牛乳 690kcal	【アジアン Lunch】 ナシゴレン チリビーンズ パイナップルドレッシングサラダ 果物 薬膳 冬瓜スープ 859kcal	魚のホイル焼きごまみそ風味 鶏つくねの磯辺焼き いんげん胡麻和え 果物 お吸い物 御飯 681kcal
10	スクランブルエッグ ミニサラダ ヨーグルト 焼き立てパン 麦と野菜のスープ 季節のジュース 678kcal	魚のオープン焼き 夏野菜の冷やし鉢 根菜の青のり炒め とろろ 味噌汁 麦御飯 726kcal	豚肉のマーマレードソース ブロッコリーソテー 旬野菜のマリネ 果物 ヴィンソワーズ 御飯 925kcal	20	スクランブルエッグ ミニサラダ ヨーグルト 焼き立てパン 麦と野菜のスープ 季節のジュース 614kcal	夏野菜と魚の梅酢南蛮 鶏胸肉の蒸しもの 冷や奴 金平ごぼう 味噌汁 御飯 717kcal	豚肉のマーマレードソース ブロッコリーソテー 旬野菜のマリネ 果物 ヴィンソワーズ 御飯 945kcal

赤字: 今期新メニュー 青文字: 季節のメニュー 緑文字: 食効カード添付メニュー

\*仕入れの都合上、献立内容が若干変わることがあります