

18
(月)

さばのごまみそ煮定食
a: さばのごまみそ煮
b: 春菊と豆腐のおかか和え
c: 大根とセロリの塩昆布和え
d: わかめとキャベツのスープ
e: ご飯 (100g)

a 269kcal 塩分 1.6g
b 60kcal 塩分 0.7g
c 41kcal 塩分 0.6g
d 9kcal 塩分 0.7g
e 176kcal 塩分 0.4g

カロリー 551kcal **塩分相当量** 3.5g
タンパク質 30.4g **脂質** 19.2g **炭水化物** 62.5g

19
(火)

肉巻き豆腐のゆず味噌定食
a: 肉巻き豆腐のゆず味噌ダレ
b: 焼きナスのなめこおろし和え
c: 豆苗と切り干し大根の胡麻和え
d: 焼き梅干しと大葉の混ぜご飯
e: オクラの味噌汁

a 275kcal 塩分 1.6g
b 50kcal 塩分 0.5g
c 61kcal 塩分 0.5g
d 18kcal 塩分 0.9g
e 176kcal 塩分 0.4g

カロリー 580kcal **塩分相当量** 3.8g
タンパク質 35.6g **脂質** 17.7g **炭水化物** 71.5g

20
(水)

焼きあじの南蛮漬け定食
a: 焼きあじの南蛮漬け
b: エリンギとパプリカの粒マスタード炒め
c: あったかけんちん汁
d: ご飯 (100g)

a 222kcal 塩分 1.4g
b 80kcal 塩分 0.6g
c 66kcal 塩分 1.7g
d 176kcal 塩分 0.4g

カロリー 536kcal **塩分相当量** 3.7g
タンパク質 31.5g **脂質** 17.5g **炭水化物** 62.2g

21
(木)

ごぼうたっぷりいわしハンペン定食
a: ごぼうたっぷりいわしハンペン
b: パプリカのビタミンサラダ
c: 豆乳グリーンカレー
d: ご飯 (100g)

a 196kcal 塩分 1.8g
b 17kcal 塩分 0.3g
c 144kcal 塩分 1.3g
d 176kcal 塩分 0.4g

カロリー 524kcal **塩分相当量** 3.5g
タンパク質 30.4g **脂質** 17.7g **炭水化物** 60.4g

22
(金)

野菜たっぷりチャプチェ定食
a: 野菜たっぷりチャプチェ
b: かぶと油揚げの煮物
c: ツナの玉子サラダ
d: 白菜とえのきの中華スープ
e: ご飯

a 172kcal 塩分 1.5g
b 69kcal 塩分 0.8g
c 116kcal 塩分 0.7g
d 31kcal 塩分 0.7g
e 176kcal 塩分 0.4g

カロリー 556kcal **塩分相当量** 3.7g
タンパク質 29.7g **脂質** 18.3g **炭水化物** 68.5g

23
(土)

さんまのかば焼き丼定食
a: さんまのかば焼き丼
b: 彩野菜の寒天寄せ
c: シャキシャキ蓮根と水菜の胡麻酢和え
d: にら玉スープ

a 417kcal 塩分 1.9g
b 22kcal 塩分 0.6g
c 60kcal 塩分 0.4g
d 47kcal 塩分 0.8g

カロリー 546kcal **塩分相当量** 3.6g
タンパク質 24.0g **脂質** 20.5g **炭水化物** 63.7g



普通のごはん 100g 又はマンナンライス 100g で、低炭水化物 (50%) 以下に！！

低炭水化物 50%
糖尿ダイエット定食



500kcal 台
以下



低炭水化物
50%以下



動物性脂肪
控えめ



塩分控えめ
(3g 台以下)



野菜たっぷり
(150g 以上)



食材 15 品目
以上使用

25
(月)

鶏肉のバンバンジー定食

- a: 鶏肉のバンバンジー
b: なすときのこの麻婆風味
c: 中華風コーンスープ
d: ご飯 (100g)



235kcal 塩分 1.4g
a: 103kcal 塩分 0.9g
b: 72kcal 塩分 0.8g
c: カロリー 578kcal 塩分相当量 3.1g
タンパク質 34.1g 脂質 19.8g 炭水化物 65.6g

26
(火)

具だくさんハンバーグ定食

- a: 具だくさんハンバーグ
b: れんこんと小松菜のサラダ
c: ブロッコリーのあっさりポタージュ
d: ご飯



226kcal 塩分 1.8g
a: 86kcal 塩分 0.6g
b: 44kcal 塩分 1.0g
c: カロリー 524kcal 塩分相当量 3.4g
タンパク質 36.1g 脂質 14.2g 炭水化物 62.2g

27
(水)

サケのトマトソース定食

- a: サケのトマトソース
b: かぶとひじきのサラダ
c: ベーコンと野菜のカレースープ
d: ご飯 (100g)

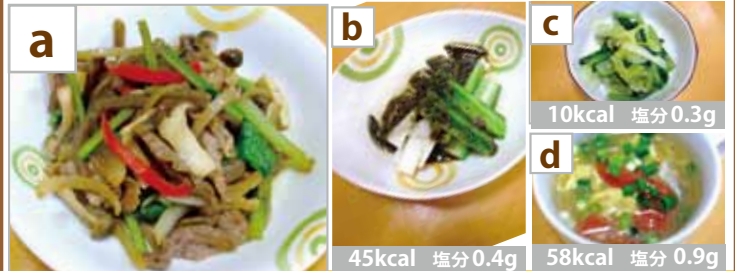


234kcal 塩分 1.8g
a: 91kcal 塩分 0.5g
b: 87kcal 塩分 1.2g
c: カロリー 580kcal 塩分相当量 3.4g
タンパク質 25.9g 脂質 28.0g 炭水化物 55.6g

28
(木)

牛肉のオイスターソース定食

- a: 牛肉のオイスターソース
b: 長芋ときゅうりの胡麻よごし
c: 白菜と野沢菜の柚子風味
d: 中華風玉子スープ
e: ご飯 (100g)

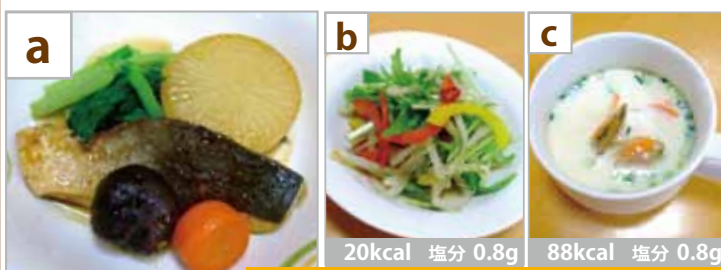


237kcal 塩分 1.8g
a: 45kcal 塩分 0.4g
b: 58kcal 塩分 0.9g
c: 10kcal 塩分 0.3g
d: カロリー 518kcal 塩分相当量 3.4g
タンパク質 27.1g 脂質 17.7g 炭水化物 63.7g

29
(金)

ぶり和大根のステーキ定食

- a: ぶり和大根のステーキ
b: もやしとパプリカの柚子風味
c: 鶏とごぼうの豆乳スープ
d: ご飯 (100g)

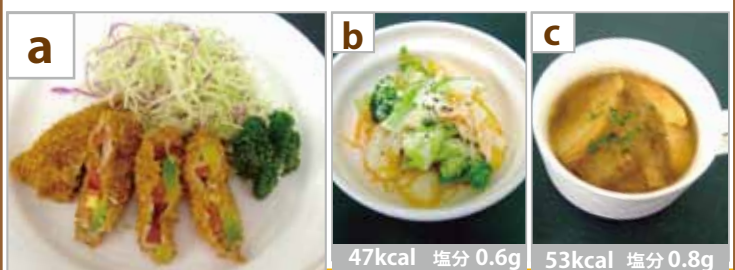


275kcal 塩分 1.7g
a: 20kcal 塩分 0.8g
b: 88kcal 塩分 0.8g
c: カロリー 551kcal 塩分相当量 3.4g
タンパク質 32.9g 脂質 18.0g 炭水化物 58.4g

30
(土)

焼きとんかつ定食

- a: 焼きとんかつ
b: 柿とにんじんのシーザーサラダ
c: 車麴のオニオンスープ
d: ご飯 (100g)



292kcal 塩分 2.0g
a: 47kcal 塩分 0.6g
b: 53kcal 塩分 0.8g
c: カロリー 560kcal 塩分相当量 3.4g
タンパク質 33.1g 脂質 15.3g 炭水化物 70.9g



普通のごはん 150g 又は普通のごはん 200g でも、けんこう定食に！！

けんこう定食



動物性脂肪
控えめ



塩分控えめ
(3g台以下)



野菜たっぷり
(150g以上)



食材15品目
以上使用

※お料理の内容は、
ダイエット定食と同じです。