



9/29 (金) 夕食「お月見和風ピラフ」

ちゃんこ鍋スープを使って作るお手軽和風ピラフ！

目玉焼きをのせて十五夜気分をお楽しみください♪

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal

日付 歳事	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	10月1日(日)
朝食	ウインナー 里芋の彩りサラダ スープ(マカロニ・パセリ) 	鶏肉とオクラの炒めもの かに風味サラダ みそ汁(青菜・玉葱) 	ひとくちがんも 白菜のソース炒め みそ汁(わかめ・細葱) 	肉団子の白味噌煮 胡瓜のあえもの すまし汁(油揚げ・太葱) 	豚肉と大根の煮もの 味噌もずく みそ汁(ほうれん草・焼麴) 	焼くわとキャベツのバター炒め なすの生姜和え みそ汁(里芋・太葱) 	根菜入り卵の花 白菜のマヨおかつかあえ みそ汁(焼麴・青菜) 
	●エネルギー198kcal ●蛋白質6.9g ●脂質12.4g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー146kcal ●蛋白質6.8g ●脂質8.7g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー125kcal ●蛋白質5.5g ●脂質8.0g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー116kcal ●蛋白質8.4g ●脂質2.9g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー82kcal ●蛋白質5.8g ●脂質2.7g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー164kcal ●蛋白質6.5g ●脂質7.8g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー103kcal ●蛋白質4.7g ●脂質4.6g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.8g
昼食	鶏肉とれんこんのすき煮 豆腐のあえもの カリフラワーの炒めもの みそ汁(焼麴・玉葱) 	銀ひらすの南蛮漬け ブロッコリーの菜種あえ 大根のこっくり煮 みそ汁(なす・細葱) 	チキンクリームシチュー かに風味サラダ れんこんの炒めもの 	温野菜豚しゃぶ 大根のふんわり卵炒め ほうれん草のさっと煮 みそ汁(白菜・焼麴) 	サーモンのオニオンチーズフライ 鶏肉ともやしの煮もの なすのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	和風おろし豚焼肉 お揚げとオクラのあえもの 白菜のさっと煮 みそ汁(卵・えのき茸) 	チキンケチャップ 五目揚げとカリフラワーの煮もの 胡瓜の枝豆あえ みそ汁(太葱・人参) 
	●エネルギー283kcal ●蛋白質19.0g ●脂質15.5g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー289kcal ●蛋白質18.3g ●脂質15.1g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー307kcal ●蛋白質13.6g ●脂質13.6g ●炭水化物39.0g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー250kcal ●蛋白質19.7g ●脂質13.3g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー265kcal ●蛋白質18.0g ●脂質15.0g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー255kcal ●蛋白質17.0g ●脂質14.5g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー244kcal ●蛋白質18.7g ●脂質10.1g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.5g
夕食	赤魚の和風炒め オクラのかき玉煮 じゃが芋の「ゆかり(R)」あえ たぬき汁 	鶏肉の照り焼き いんげんのちくわ煮 もやしの二色あえ みそ汁(油揚げ・玉葱) 	揚げ豆腐の野菜あんかけ キャベツのそぼろ炒め 大根サラダ みそ汁(とろろ昆布・人参) 	鶏肉のブルコギ炒め 五目揚げとブロッコリーの煮もの マカロニサラダ 鶏がらスープ(わかめ・細葱) 	新 お月見和風ピラフ 白菜コールスロー チンゲン菜の煮もの 旬 みそ汁(さつまいも・人参) 	さばのゆずみそ煮 かぼちゃのかに風味炒め れんこんのあえもの すまし汁(わかめ・細葱) 	新 炭火焼きそば さといもコロッケ 大根のあえもの 
	●エネルギー255kcal ●蛋白質18.1g ●脂質11.1g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー327kcal ●蛋白質26.8g ●脂質13.5g ●炭水化物25.7g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー373kcal ●蛋白質10.9g ●脂質27.9g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー295kcal ●蛋白質12.6g ●脂質16.4g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー320kcal ●蛋白質18.9g ●脂質20.3g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量3.9g	●エネルギー368kcal ●蛋白質14.5g ●脂質24.7g ●炭水化物25.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー500kcal ●蛋白質18.3g ●脂質17.1g ●炭水化物75.8g ●食塩相当量2.3g※麺の栄養量を含む



10/8 (日) 昼食「サーモンの生姜タルタルがけ」

手作りのタルタルソースは生姜が入っているのでさっぱりと食べられる！

サクサクに揚げ焼いたサーモンとの相性もバッチリです◎

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal

日付 歳事	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
朝食	豆腐のそぼろ煮 春雨サラダ みそ汁(里芋・わかめ) 	ミートオムレツ キャベツときのこのバター蒸し風 スープ(人参・パセリ) 	鶏肉とチンゲン菜の和風炒め 甘酢あえ みそ汁(大根・細葱) 	白はんぺんとキャベツの煮もの なすのおかか和え みそ汁(卵・太葱) 	れんこん金平 オクラのうま煮 みそ汁(油揚げ・人参) 	納豆 ひじきとくわいのサラダ みそ汁(白菜・細葱) 	豚肉といんげんの照り焼き炒め 金時人参入りなます みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー145kcal ●蛋白質6.4g ●脂質4.1g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー139kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.1g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー107kcal ●蛋白質5.9g ●脂質5.3g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー143kcal ●蛋白質6.6g ●脂質5.9g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー106kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.1g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー164kcal ●蛋白質10.6g ●脂質9.5g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー175kcal ●蛋白質7.9g ●脂質7.1g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量2.2g
昼食	あじのポン酢煮 れんこんの卵炒め ポテトサラダ みそ汁(焼麩・人参) 	豚肉とカリフラワーのバター醤油炒め 大根の煮もの なすの二色あえ みそ汁(えのき茸・細葱) 	牛丼 白菜の菜種あえ 小松菜の炒めもの みそ汁(わかめ・太葱) 	赤魚のホイル蒸し 五目揚げとかぼちゃの煮もの 大根のあえもの みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉の葱塩焼き キャベツのミモザサラダ カリフラワーの煮もの みそ汁(ごぼう・わかめ) 	豚肉と大根の煮もの 里芋の炒めもの 胡瓜のポン酢あえ みそ汁(えのき茸・太葱) 	サーモンの生姜タルタルがけ カリカリお揚げのれんこんサラダ キャベツの煮もの みそ汁(わかめ・玉葱) 
	●エネルギー300kcal ●蛋白質19.8g ●脂質12.7g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー217kcal ●蛋白質17.0g ●脂質11.9g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー213kcal ●蛋白質13.9g ●脂質10.3g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー204kcal ●蛋白質15.5g ●脂質6.9g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー309kcal ●蛋白質23.3g ●脂質19.5g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー328kcal ●蛋白質17.7g ●脂質16.7g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー291kcal ●蛋白質18.7g ●脂質17.1g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.8g
夕食	鶏肉のゆずこしょう焼き いんげんの煮もの ひじきのマヨあえ たぬき汁 	さばの塩干し 白菜のかに風味炒め ブロッコリーのさっぱりあえ みそ汁(とろろ昆布・太葱) 	ごまみそソースのおからハンバーグ じゃが芋の煮もの 胡瓜のあえもの すまし汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉と白菜のコンソメ煮 オクラのかに風味あえ ピーマンの炒めもの ミネストローネ 	焼餃子 豆腐のさっと煮 もやしの二色あえ 鶏がらスープ(焼麩・大根) 	ツナコーンパスタ 豚肉の野菜巻きフライ スープ(卵・人参) 	チキンバーベキュー 豆腐のあえもの オクラのさっと煮 鶏がらスープ(かに風味かまぼこ・グリーンピース) 
	●エネルギー336kcal ●蛋白質26.1g ●脂質15.7g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー249kcal ●蛋白質15.1g ●脂質15.9g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー387kcal ●蛋白質19.3g ●脂質25.2g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量3.8g	●エネルギー216kcal ●蛋白質11.6g ●脂質11.5g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー323kcal ●蛋白質13.9g ●脂質15.4g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー552kcal ●蛋白質21.8g ●脂質18.8g ●炭水化物75.5g ●食塩相当量3.1g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー262kcal ●蛋白質20.9g ●脂質10.6g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.8g

**10/15 (日) 昼食【秋のごちそう膳】温玉のせねばねばまぐろすきみ井**

人気のまぐろすきみ井にオクラと温泉卵をプラス！

副菜にはきのこさつま芋を使用し、秋を感じられる御膳です♪

今週のおすすめメニュー※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal

日付 歳事	10月9日(月) スポーツの日	10月10日(火)	10月11日(水)	10月12日(木)	10月13日(金)	10月14日(土)	10月15日(日)
朝食	野菜と高野豆腐のうま煮 ほうれん草のナムル みそ汁(卵・人参) 	鶏肉とキャベツのソース炒め オクラのとろろ煮 スープ(枝豆・太葱) 	切干大根の煮もの ひじきとちくわのコーンあえ みそ汁(青菜・玉葱) 	ちくわ風磯辺揚げ もやしとミニトマトのあえもの みそ汁(えのき茸・細葱) 	旬 白はんぺんとさつま芋の甘辛煮 カリフラワーのからしあえ みそ汁(焼麴・太葱) 	豆腐チャンプルー 彩りあえ みそ汁(大根・細葱) 	白菜のそぼろ炒め なすの生姜和え みそ汁(焼麴・人参) 
	●エネルギー105kcal ●蛋白質7.2g ●脂質5.0g ●炭水化物9.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー105kcal ●蛋白質5.5g ●脂質5.6g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー105kcal ●蛋白質5.9g ●脂質4.2g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー104kcal ●蛋白質6.6g ●脂質4.7g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー128kcal ●蛋白質4.3g ●脂質0.8g ●炭水化物27.4g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー157kcal ●蛋白質10.6g ●脂質10.2g ●炭水化物7.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー153kcal ●蛋白質5.5g ●脂質9.8g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量2.1g
昼食	豚肉のみそ焼き いんげんの煮もの 切干大根の二色あえ すまし汁(焼麴・とろろ昆布) 	新 マスの煮付け もやしの炒めもの チンゲン菜のあえもの みそ汁(大根・細葱) 	新 豚肉のガーリックマヨソース キャベツのかき玉煮 れんこんのあえもの みそ汁(油揚げ・わかめ) 	鶏ごぼうの煮もの ちくわとほうれん草のあえもの カリフラワーの炒めもの みそ汁(焼麴・太葱) 	さばとブロッコリーのごまポン炒め 新 キャベツの菜種あえ 里芋の煮もの 鶏がらスープ(レタス・細葱) 	鶏肉の甘辛焼き じゃが芋のかに風味煮 白菜の浅漬け みそ汁(わかめ・焼麴) 	【秋のごちそう膳】温玉のせねばねばまぐろすきみ井 旬 厚揚げとときのこの煮もの さつま芋のごまマヨあえ すまし汁(大根・太葱) 
	●エネルギー330kcal ●蛋白質21.1g ●脂質15.5g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー190kcal ●蛋白質17.9g ●脂質8.8g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー352kcal ●蛋白質18.5g ●脂質26.4g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー304kcal ●蛋白質16.6g ●脂質17.2g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー408kcal ●蛋白質16.7g ●脂質30.5g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー246kcal ●蛋白質21.4g ●脂質9.2g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー349kcal ●蛋白質20.3g ●脂質18.0g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量3.2g
夕食	赤魚の野菜あんかけ ほぐし鶏とカリフラワーのサラダ 里芋の炒めもの たぬぎ汁 	ポークカレーライス はんぺん入りふわふわオムレツ 新 白菜のボン酢あえ 	鶏肉の黒酢炒め かぼちゃサラダ いんげんの煮もの みそ汁(焼麴・人参) 	たこキャベツカツ 豆腐と白菜の煮もの 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉のホイル蒸し れんこんの信田煮 大根のにらあえ みそ汁(とろろ昆布・人参) 	新 豚肉とかぼちゃのチーズパン粉揚げ いんげんのサラダ ほうれん草のうま煮 スープ(卵・太葱) 	新 鶏肉と野菜の坦々煮 五目揚げとれんこんの炒めもの チンゲン菜のあえもの 鶏がらスープ(わかめ・コーン) 
	●エネルギー291kcal ●蛋白質21.3g ●脂質13.6g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー494kcal ●蛋白質21.9g ●脂質29.3g ●炭水化物42.1g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー283kcal ●蛋白質15.4g ●脂質12.4g ●炭水化物32.0g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー307kcal ●蛋白質15.2g ●脂質13.8g ●炭水化物32.5g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー248kcal ●蛋白質18.2g ●脂質13.1g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー326kcal ●蛋白質19.8g ●脂質14.1g ●炭水化物32.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー212kcal ●蛋白質16.1g ●脂質9.7g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量3.8g