



10/29 (火) 夕食「バジル風味のオムライス」

バジルと数種類のハーブがきいたソースをご飯に混ぜて、オムライスに仕上げました♪
バジルの風味が食欲をそそります！

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28日(月)	10月29日(火)	10月30日(水)	10月31日(木)	11月1日(金)	11月2日(土)	11月3日(日)
							文化の日
朝食	焼くわとほうれん草の炒めもの 切干大根とわかめの酢のもの みそ汁(卵・人参) 	キャベツのそぼろ煮し あさりと小松菜の煮びたし みそ汁(焼麴・細葱) 	根菜入り卵の花 白菜のかに風味煮 みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉といんげんの煮もの 菜の花のごまあえ たまねぎ汁 	納豆 すき昆布とえのきの酢のもの みそ汁(大根・細葱) 	鶏ねぎさつま揚げ 白菜のあえもの みそ汁(じゃが芋・焼麴) 	ミートオムレツ 大根とわかめのサラダ スープ(シェルマカロニ・人参) 
	●エネルギー162kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.1g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー91kcal ●蛋白質6.6g ●脂質3.8g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー91kcal ●蛋白質4.6g ●脂質1.6g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー97kcal ●蛋白質7.0g ●脂質3.3g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー129kcal ●蛋白質10.3g ●脂質5.5g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー132kcal ●蛋白質7.2g ●脂質6.1g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー156kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.8g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.0g
昼食	鶏肉とじゃが芋のさつぱり煮 くずし豆腐のサラダ マカロニの炒めもの みそ汁(焼麴・玉葱) 	和風おろし豚焼肉 白菜の煮もの 里芋の枝豆あえ みそ汁(わかめ・人参) 	ミナミカゴカマスのみそ煮 胡瓜のミモザサラダ じゃが芋の炒めもの すまし汁(焼麴・太葱) 	【ハロウィン】ハンバーグ～焼きかぼちゃ添え～ ウインナーとキャベツの煮もの オクラサラダ スープ(大根・パセリ) 	牛丼 カリフラワーの炒めもの レタスの二色あえ みそ汁(白菜・わかめ) 	豚肉とれんこんのおかか炒め オクラのかに風味煮 ポテトサラダ みそ汁(キャベツ・細葱) 	たらのムニエル 五目揚げとキャベツのあっさり煮 里芋のサラダ 鶏がらスープ(えのき茸・焼麴) 
	●エネルギー350kcal ●蛋白質19.6g ●脂質15.3g ●炭水化物37.5g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー254kcal ●蛋白質13.3g ●脂質12.1g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー260kcal ●蛋白質15.8g ●脂質14.1g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー363kcal ●蛋白質14.4g ●脂質21.0g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー202kcal ●蛋白質15.5g ●脂質9.5g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー250kcal ●蛋白質15.1g ●脂質11.8g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー248kcal ●蛋白質15.8g ●脂質12.5g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.3g
夕食	ホッケの塩焼き 白はんぺんといんげんの煮もの れんこんのマヨあえ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	新 バジル風味のオムライス お揚げとレタスのサラダ スープ(かぼちゃ・太葱) 	ごまドレパークソテー 五目揚げともやしの煮もの 大根のだししょうゆあえ 鶏がらスープ(青菜・細葱) 	さばの野菜あんかけ ちくわと白菜のあえもの ブロッコリーの煮もの みそ汁(焼麴・わかめ) 	豚肉とキャベツのはさみ蒸し もやしの菜種あえ いんげんの炒めもの 旬 みそ汁(さつま芋・太葱) 	鶏肉の梅風味焼き 大根のかりかり信田あえ かぼちゃの煮もの みそ汁(なす・玉葱) 	新 鍋スープで簡単！坦々麺 コーンクリームコロッケ 白菜の二色あえ 
	●エネルギー185kcal ●蛋白質14.2g ●脂質7.6g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー383kcal ●蛋白質16.4g ●脂質31.1g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー238kcal ●蛋白質14.8g ●脂質15.7g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー326kcal ●蛋白質15.4g ●脂質22.9g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー281kcal ●蛋白質17.3g ●脂質15.5g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー301kcal ●蛋白質23.1g ●脂質11.6g ●炭水化物29.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー549kcal ●蛋白質20.2g ●脂質18.8g ●炭水化物74.0g ●食塩相当量2.4g※種の栄養素を含む・汁の塩分は1/2で算出



11/5 (火) 昼食「中華風親子丼」

人気の親子丼を鶏がらスープを使用して中華風にアレンジ！
ごま油の香りもお楽しみください♪

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	11月4日(月) 振替休日	11月5日(火)	11月6日(水)	11月7日(木)	11月8日(金)	11月9日(土)	11月10日(日)
朝食	豆腐のあったか煮 甘酢あえ みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー124kcal ●蛋白質8.7g ●脂質4.4g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量2.1g	豚肉とキャベツのカレー炒め 里芋のあえもの スープ(シェルマカロニ・パセリ)  ●エネルギー104kcal ●蛋白質3.5g ●脂質2.5g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.7g	刻み昆布煮 オクラのとろろ煮 たぬき汁  ●エネルギー96kcal ●蛋白質3.9g ●脂質2.6g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.5g	かぼちゃのそぼろ煮 レタスのサラダ みそ汁(卵・わかめ)  ●エネルギー122kcal ●蛋白質5.5g ●脂質4.4g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量1.8g	豚肉とカリフラワーのマヨ炒め オクラの信田あえ みそ汁(キャベツ・細葱)  ●エネルギー105kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.2g ●炭水化物7.9g ●食塩相当量1.6g	大根の洋風卵とじ 小松菜のお浸し 鶏がらスープ(わかめ・太葱)  ●エネルギー80kcal ●蛋白質5.8g ●脂質3.5g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量2.1g	五目揚げと白菜の炒めもの パスタサラダ みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー145kcal ●蛋白質5.1g ●脂質8.1g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.0g
昼食	豚肉といんげんの和風炒め 焼ちくわと切干大根の煮もの ブロッコリーのサラダ みそ汁(小松菜・わかめ)  ●エネルギー245kcal ●蛋白質15.6g ●脂質12.6g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量3.0g	新 中華風親子丼 白菜の信田炒め なすのあえもの 鶏がらスープ(えのき茸・玉葱)  ●エネルギー267kcal ●蛋白質21.2g ●脂質15.9g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量3.1g	ブラウンシチュー 豆腐のサラダ ブロッコリーのコーン炒め  ●エネルギー400kcal ●蛋白質18.3g ●脂質21.8g ●炭水化物39.6g ●食塩相当量3.1g	旬 さわらのマヨポンがけ さつま芋の煮もの れんこんのあえもの みそ汁(焼麩・細葱)  ●エネルギー346kcal ●蛋白質15.5g ●脂質19.5g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量3.4g	鶏肉となすの煮もの ウインナーと白菜の炒めもの ポテトサラダ みそ汁(青菜・わかめ)  ●エネルギー320kcal ●蛋白質14.7g ●脂質20.4g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量3.4g	さばとブロッコリーの炒めもの かぼちゃの煮もの いんげんのサラダ みそ汁(白菜・焼麩)  ●エネルギー322kcal ●蛋白質17.5g ●脂質17.1g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量3.2g	豚肉のしょうゆ焼 大根の煮もの ピーマンの二色あえ みそ汁(キャベツ・太葱)  ●エネルギー231kcal ●蛋白質16.4g ●脂質11.0g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.7g
夕食	マスの煮付け 鶏肉とじゃが芋の炒めもの オクラのポン酢あえ たぬき汁  ●エネルギー245kcal ●蛋白質20.4g ●脂質10.8g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.5g	とんかつ 大根のかに風味あえ カリフラワーの煮もの みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー272kcal ●蛋白質11.6g ●脂質12.4g ●炭水化物29.7g ●食塩相当量3.0g	鶏肉のごま風味焼き 五目揚げともやしの煮浸し 里芋のあえもの みそ汁(青菜・細葱)  ●エネルギー252kcal ●蛋白質23.2g ●脂質10.2g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量3.2g	新 豚肉と大根のチンジャオ風 いんげんの煮もの 白菜のあえもの 鶏がらスープ(人参・太葱)  ●エネルギー239kcal ●蛋白質13.8g ●脂質13.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.3g	新 洋風サラダらし もやしの炒めもの 里芋の煮もの スープ(焼麩・玉葱)  ●エネルギー286kcal ●蛋白質14.3g ●脂質14.9g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量4.2g	豚肉とれんこんのみそ煮 くずし豆腐のポン酢あえ キャベツの黒こしょう炒め すまし汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー269kcal ●蛋白質18.7g ●脂質15.2g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.6g	鶏肉とチンゲン菜の炒めもの カリフラワーの菜種あえ ごぼうの煮もの 鶏がらスープ(春雨・わかめ)  ●エネルギー238kcal ●蛋白質16.4g ●脂質10.0g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量3.3g



11/15 (金) 昼食「塩とんかつの麻婆春雨」
 麻婆春雨を塩とんかつ鍋スープを使用してアレンジしました♪
 にんにく香る塩ベースの味付けが食欲そそる一品です。

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	11月11日(月)	11月12日(火)	11月13日(水)	11月14日(木)	11月15日(金)	11月16日(土)	11月17日(日)
朝 食	じゃが芋のそぼろ煮 刻み大根の梅肉あえ すまし汁(豆腐・とろろ昆布) 	納豆 白菜のおかかあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	オムレツ オクラの煮もの スープ(大根・パセリ) 	根菜入り卵の花 いんげんの炒めもの たぬき汁 	鶏肉とキャベツの炒めもの 穂先メンマと人参のあえもの みそ汁(もやし・焼麩) 	刻み昆布の炒め煮 ほうれん草のお浸し みそ汁(大根・細葱) 	ひとくちがんと 白菜のあえもの みそ汁(えのき茸・青菜) 
	●エネルギー139kcal ●蛋白質7.9g ●脂質4.5g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー126kcal ●蛋白質10.5g ●脂質5.5g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー149kcal ●蛋白質5.3g ●脂質8.8g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー128kcal ●蛋白質4.1g ●脂質7.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー93kcal ●蛋白質5.9g ●脂質5.4g ●炭水化物6.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー122kcal ●蛋白質4.4g ●脂質5.3g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー110kcal ●蛋白質5.9g ●脂質6.0g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量2.3g
昼 食	鶏肉といんげんの卵とじ 白はんぺんとほうれん草のサラダ マカロニのソテー みそ汁(わかめ・玉葱) 	かわいいのオーロラソース カリフラワーのかに風味煮 キャベツのドレッシングあえ スープ(えのき茸・太葱) 	新 鶏まぶし風 ブロッコリーのサラダ 白菜の炒めもの 里芋の煮もの 	さばの生姜蒸し キャベツのかに風味炒め カリフラワーの二色あえ みそ汁(白菜・焼麩) 	新 塩とんかつの麻婆春雨 大根のかき玉煮 オクラのあえもの 鶏がらスープ(えのき茸・細葱) 	新 あじフライの和風葱ソース 白菜の蒸し焼き じゃが芋のマヨあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	豚肉とキャベツのみそ炒め 三角しのだの煮もの 大根の甘酢あえ すまし汁(わかめ・人参) 
	●エネルギー290kcal ●蛋白質24.0g ●脂質13.2g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー216kcal ●蛋白質11.8g ●脂質10.0g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー339kcal ●蛋白質18.8g ●脂質19.6g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー288kcal ●蛋白質14.3g ●脂質23.3g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー307kcal ●蛋白質14.7g ●脂質15.2g ●炭水化物30.8g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー411kcal ●蛋白質19.8g ●脂質20.0g ●炭水化物40.0g ●食塩相当量4.0g※フライは小骨に注意してお召し上がりください。	●エネルギー285kcal ●蛋白質17.0g ●脂質14.7g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量3.1g
夕 食	赤魚の蒲焼き 刻み昆布煮 オクラのさっぱりあえ たぬき汁 	鶏肉の炭火焼きたれ炒め カリカリお揚げとれんこんのあえもの かぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) 	焼餃子 豆腐とキャベツのさっと煮 ポテトサラダ 鶏がらスープ(青菜・焼麩) 	根菜のチキンクリームシチュー かぼちゃコロツケ レタスのサラダ 	まぐろの漬け丼 白菜の信田煮 里芋のサラダ みそ汁(青菜・玉葱) 	旬 豚肉とさつま芋のコンソメ煮 キャベツのコールスロー れんこんの炒めもの ミネストローネ 	鶏肉の黒しょう焼き 胡瓜のミモザサラダ カリフラワーの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー244kcal ●蛋白質16.2g ●脂質9.1g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー300kcal ●蛋白質16.2g ●脂質12.7g ●炭水化物32.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー342kcal ●蛋白質14.3g ●脂質14.3g ●炭水化物42.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー355kcal ●蛋白質16.8g ●脂質18.3g ●炭水化物33.7g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー167kcal ●蛋白質16.0g ●脂質4.6g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー327kcal ●蛋白質10.7g ●脂質13.8g ●炭水化物44.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー237kcal ●蛋白質24.0g ●脂質11.4g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.0g