

10/3 (金) 夕食 たれで簡単！肉みそうどん

肉みそうどんの相性抜群！味噌増のたれを使用するので味付けも簡単に決まります♪

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	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	10月4日(土)	10月5日(日)
朝食	ウインナー れんこんの煮もの スープ(焼麩・人参)  ●エネルギー181kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.3g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.3g	豚肉とキャベツのバター醤油炒め 金時人参入りなます みそ汁(わかめ・細葱)  ●エネルギー114kcal ●蛋白質5.8g ●脂質6.0g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.4g	肉団子の白味噌煮 胡瓜のマヨあえ すまし汁(とろろ昆布・人参)  ●エネルギー117kcal ●蛋白質6.7g ●脂質3.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.0g	あらびきチキンスティック 大根の二色炒め みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー131kcal ●蛋白質8.6g ●脂質7.7g ●炭水化物6.6g ●食塩相当量1.7g	鶏ねぎさつま揚げ マカロニサラダ みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー186kcal ●蛋白質8.1g ●脂質10.4g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.7g	くずし豆腐の炒め ほうれん草のお浸し みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー160kcal ●蛋白質11.0g ●脂質9.5g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.5g	白はんぺんとお菜のおかか煮 オクラのごまあえ みそ汁(青菜・人参)  ●エネルギー87kcal ●蛋白質5.2g ●脂質1.3g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量2.0g
昼食	豚肉の生姜焼き 白はんぺんとブロッコリーの煮もの じゃが芋のあえもの 鶏がらスープ(春雨・わかめ)  ●エネルギー310kcal ●蛋白質16.6g ●脂質15.4g ●炭水化物28.5g ●食塩相当量3.3g	鶏肉の炭火焼きソース炒め かぼちゃの煮もの 大根サラダ みそ汁(卵・細葱)  ●エネルギー356kcal ●蛋白質20.6g ●脂質19.6g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量3.3g	赤魚の塩焼き キャベツの酢みそあえ オクラの煮もの すまし汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー148kcal ●蛋白質14.6g ●脂質5.3g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量2.1g	とんかつ 大根のかき玉煮 白菜のサラダ みそ汁(わかめ・えのき茸)  ●エネルギー294kcal ●蛋白質12.7g ●脂質14.2g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量3.1g	あじの煮付け じゃが芋の炒めもの 小松菜のあえもの みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー218kcal ●蛋白質19.3g ●脂質8.2g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量3.0g	豚肉とキャベツの炒めもの スパゲティサラダ ブロッコリーの煮もの みそ汁(ごぼう・細葱)  ●エネルギー340kcal ●蛋白質18.2g ●脂質16.8g ●炭水化物31.9g ●食塩相当量3.6g	肉団子と大根のごま煮 れんこんのかに風味炒め 白菜のサラダ みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー300kcal ●蛋白質10.7g ●脂質14.8g ●炭水化物31.0g ●食塩相当量3.6g
夕食	チキンハヤシライス れんこんのミモザサラダ カリフラワーのソテー  ●エネルギー366kcal ●蛋白質17.7g ●脂質21.0g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量4.0g	揚げ豆腐の野菜あんかけ レタスのかに風味あえ キャベツの煮もの みそ汁(焼麩・えのき茸)  ●エネルギー353kcal ●蛋白質8.9g ●脂質25.4g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量3.2g	鶏肉と白菜の重ね蒸し〜ピリ辛だれ〜 五目揚げと大根の炒めもの なすのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー235kcal ●蛋白質14.1g ●脂質14.0g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量4.3g	サーモンのバター醤油炒め かぼちゃのマヨあえ ひじきの煮もの みそ汁(キャベツ・細葱)  ●エネルギー281kcal ●蛋白質15.4g ●脂質13.8g ●炭水化物26.5g ●食塩相当量3.7g	たれで簡単！肉みそうどん 白はんぺんとお菜のサラダ 里芋の煮もの  ●エネルギー468kcal ●蛋白質18.9g ●脂質18.4g ●炭水化物62.3g ●食塩相当量4.0g ※麺の栄養量を含む	鶏肉のチーズピカタ 白菜の煮もの 胡瓜のサラダ スープ(焼麩・枝豆)  ●エネルギー269kcal ●蛋白質20.9g ●脂質13.9g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.7g	さばの照り焼き キャベツのさつと煮 さつま芋のサラダ みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー379kcal ●蛋白質18.0g ●脂質17.8g ●炭水化物36.4g ●食塩相当量3.5g



10/9(木)夕食 鶏肉とかぼちゃのペペロン炒め

にんにくとアンチョビの風味が特徴のソースを使用して、簡単に本格的な味わいに仕上がります！

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6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	10月11日(土)	10月12日(日)
朝食	豆腐ナゲット チンゲン菜の炒めもの みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー197kcal ●蛋白質8.6g ●脂質12.1g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.3g	豚肉ともやしの炒めもの カラフルピクルス みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー105kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.6g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.5g	野菜さつま揚げ レタスサラダ みそ汁(油揚げ・青菜)  ●エネルギー123kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.1g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.6g	鶏肉と大根のうま煮 味付け湯葉 みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー69kcal ●蛋白質6.3g ●脂質1.9g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.9g	オムレツ キャベツとピーマンの炒めもの スープ(レタス・細葱)  ●エネルギー114kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.6g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量2.0g	納豆 甘酢あえ みそ汁(青菜・玉葱)  ●エネルギー101kcal ●蛋白質6.6g ●脂質3.2g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.7g	鶏肉と白菜のコンソメ煮 菜の花のピーナッツあえ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー69kcal ●蛋白質6.8g ●脂質1.8g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.9g
昼食	豚肉のしょうゆ焼 ブロッコリーサラダ 里芋の煮もの みそ汁(わかめ・人参)  ●エネルギー279kcal ●蛋白質17.3g ●脂質14.7g ●炭水化物22.6g ●食塩相当量3.3g	かれいの香味フライ 五目揚げとかぼちゃの煮もの キャベツとコーンのサラダ みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー258kcal ●蛋白質12.7g ●脂質11.0g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量2.8g	鶏肉と白菜の煮もの 旬 さつま芋のかに風味炒め 大根の二色サラダ みそ汁(わかめ・細葱)  ●エネルギー245kcal ●蛋白質15.4g ●脂質9.0g ●炭水化物29.1g ●食塩相当量3.7g	新 なすそばろ丼 レタスのさっと煮 ごぼうサラダ みそ汁(えのき茸・人参)  ●エネルギー386kcal ●蛋白質13.9g ●脂質26.2g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.6g	さばの和風炒め 三角ののだの煮もの 白菜と貝割のサラダ みそ汁(焼麩・細葱)  ●エネルギー342kcal ●蛋白質18.8g ●脂質19.9g ●炭水化物21.8g ●食塩相当量3.1g	鶏肉とじゃが芋のさっぱり煮 キャベツの炒めもの カリフラワーのあえもの みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー265kcal ●蛋白質17.6g ●脂質9.7g ●炭水化物33.0g ●食塩相当量3.5g	豚肉の梅風味焼き 油揚げとかぼちゃの煮もの 大根サラダ みそ汁(白菜・玉葱)  ●エネルギー312kcal ●蛋白質16.7g ●脂質17.0g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量3.0g
夕食	新 お月見井 お月見 ごぼうの煮もの オクラサラダ みそ汁(焼麩・ほうれん草)  ●エネルギー378kcal ●蛋白質26.4g ●脂質21.5g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量3.8g	豚肉のチンジャオ風 白菜のボン酢あえ れんこんの甘辛煮 鶏がらスープ(春雨・細葱)  ●エネルギー280kcal ●蛋白質14.6g ●脂質12.3g ●炭水化物30.0g ●食塩相当量2.9g	たらの蒲焼き キャベツのかき玉煮 じゃが芋のマヨあえ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー255kcal ●蛋白質17.1g ●脂質11.0g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.9g	鶏肉とかぼちゃのペペロン炒め グリーンサラダ 小松菜の煮もの 鶏がらスープ(白菜・細葱)  ●エネルギー206kcal ●蛋白質14.4g ●脂質9.7g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.3g	豚肉と大根のみそ煮 五目揚げとブロッコリーの炒めもの キャベツのにらあえ すまし汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー259kcal ●蛋白質14.8g ●脂質16.2g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量2.9g	銀ひらすの照り焼き 里芋の菜種あえ いんげんの煮もの みそ汁(人参・細葱)  ●エネルギー241kcal ●蛋白質16.9g ●脂質11.0g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.9g	新 鶏肉とキャベツの塩レモン炒め 胡瓜のサラダ れんこんの煮もの スープ(焼麩・えのき茸)  ●エネルギー212kcal ●蛋白質11.5g ●脂質11.3g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.7g

10/15(水)昼食 甘酢あんで食べるえびにら玉

人気のむきえびを使用して手作りのえびにら玉に仕上げました！甘酢あんでご飯もすすみます！

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13日(月) スポーツの日	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	10月18日(土)	10月19日(日)
朝食	焼ちくわとじゃが芋のソテー オクラのとろろ煮 スープ(シェルフマカロニ・パセリ)  ●エネルギー149kcal ●蛋白質3.9g ●脂質5.1g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量2.1g	野菜と高野豆腐のうま煮 キャベツのコールスロー みそ汁(えのき茸・細葱)  ●エネルギー92kcal ●蛋白質3.7g ●脂質5.8g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.6g	五目揚げと大根の甘辛炒め じゃこなす みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー124kcal ●蛋白質4.6g ●脂質6.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.4g	ビーフンと野菜の炒め煮 白菜のサラダ みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー90kcal ●蛋白質3.3g ●脂質3.5g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.4g	鶏肉ともやしのさっと煮 みかんなます みそ汁(油揚げ・細葱)  ●エネルギー90kcal ●蛋白質7.4g ●脂質3.6g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの炒めもの みそ汁(わかめ・人参)  ●エネルギー117kcal ●蛋白質3.8g ●脂質4.6g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.7g	豚肉と白菜の蒸し焼き マカロニサラダ みそ汁(焼麩・玉葱)  ●エネルギー133kcal ●蛋白質6.0g ●脂質6.2g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.2g
昼食	チキンブラウンシチュー 白はんぺんといんげんのサラダ ピーマンの炒めもの  ●エネルギー330kcal ●蛋白質14.2g ●脂質14.8g ●炭水化物40.9g ●食塩相当量3.5g	豚肉ともやしのごま風味炒め 五目揚げと大根の煮もの 胡瓜のあえもの みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー258kcal ●蛋白質15.2g ●脂質14.8g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量3.6g	甘酢あんで食べるえびにら玉 なすのあえもの 白菜の煮もの 鶏がらスープ(グリーンピース・玉葱)  ●エネルギー271kcal ●蛋白質17.7g ●脂質13.9g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量3.5g	鶏肉とれんこんの炒めもの 白はんぺんとキャベツの煮もの 「ゆかり(R)」ご飯 みそ汁(かぼちゃ・細葱)  ●エネルギー256kcal ●蛋白質13.5g ●脂質11.9g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量3.2g	豚肉の甘辛焼き 大根のそぼろ煮 白菜のサラダ みそ汁(焼麩・人参)  ●エネルギー276kcal ●蛋白質17.0g ●脂質19.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量3.0g	【秋のごちそう御膳】サーモンすきみ井 ウイナーとカリフラワーの炒めもの 胡瓜のあえもの すまし汁(青菜・とろろ昆布)  ●エネルギー209kcal ●蛋白質11.4g ●脂質15.0g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量2.8g	豚肉と白菜の煮もの ごぼうきんぴら キャベツのポン酢あえ みそ汁(卵・焼麩)  ●エネルギー279kcal ●蛋白質17.6g ●脂質15.9g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.4g
夕食	骨取りたらフライ 焼ちくわと里芋の煮もの カリフラワーのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー232kcal ●蛋白質14.2g ●脂質8.8g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量2.7g	ハンバーグ 白菜のミモザサラダ かぼちゃの煮もの スープ(えのき茸・パセリ)  ●エネルギー364kcal ●蛋白質15.5g ●脂質18.7g ●炭水化物34.2g ●食塩相当量4.0g	ガリバナ牛丼 カリフラワーの炒めもの キャベツのコーンあえ みそ汁(わかめ・細葱)  ●エネルギー191kcal ●蛋白質12.1g ●脂質12.1g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.2g	シマホッケの煮付け 大根の炒めもの じゃが芋と枝豆のサラダ みそ汁(焼麩・太葱)  ●エネルギー238kcal ●蛋白質16.1g ●脂質12.1g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量3.1g	根菜そば もやしのかに風味あえ ブロッコリーの炒めもの  ●エネルギー543kcal ●蛋白質27.8g ●脂質10.8g ●炭水化物84.4g ●食塩相当量5.1g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	和風おろし豚焼肉 里芋のかき玉煮 なすのナムル みそ汁(白菜・焼麩)  ●エネルギー239kcal ●蛋白質14.6g ●脂質13.8g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.2g	鶏肉のマヨネーズ焼き ちくわと大根のサラダ チンゲン菜の煮もの スープ(わかめ・太葱)  ●エネルギー236kcal ●蛋白質20.1g ●脂質11.0g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量3.0g