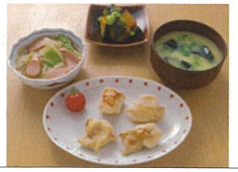
今週の新メニュー

10/13(火)夕食　ツナときのこの白だしパスタ
白だしのやさしい旨味がツナときのこの風味を引き立て、軽やかで食べやすい和風パスタです！

※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	10月12日(月)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
歳事	スポーツの日						
朝食	豚肉とキャベツの塩バター煮 オクラのごまあえ みそ汁(焼麸・玉葱) ●エネルギー105kcal ●蛋白質6.7g ●脂質5.2g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.8g	野菜と高野豆腐のうま煮 かぼちゃの炒めもの みそ汁(もやし・人参) ●エネルギー123kcal ●蛋白質4.2g ●脂質5.7g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.5g	焼ちくわと大根の甘辛炒め ひじき煮 みそ汁(オクラ・細葱) ●エネルギー140kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.2g ●炭水化物17.1g ●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(わかめ・えのき茸) ●エネルギー108kcal ●蛋白質3.6g ●脂質5.3g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.9g	豆腐の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(里芋・細葱) ●エネルギー109kcal ●蛋白質7.8g ●脂質3.9g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.9g	ウインナー チンゲン菜のバターソテー スープ(シェルマカロニ・玉葱) ●エネルギー200kcal ●蛋白質6.1g ●脂質15.6g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.0g	鶏肉とひじきの煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(えのき茸・人参) ●エネルギー100kcal ●蛋白質9.0g ●脂質2.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.5g
昼食	さばの照り焼き くずし豆腐のサラダ じゃが芋の煮もの みそ汁(卵・わかめ) ●エネルギー391kcal ●蛋白質24.0g ●脂質19.4g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量3.1g	鶏肉と大根のさっぱり煮 白菜のかに風味炒め れんこんのマヨあえ みそ汁(焼麸・細葱) ●エネルギー272kcal ●蛋白質13.1g ●脂質15.7g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量3.3g	豚肉のデミソース炒め ハムと胡瓜のサラダ キャベツのバターコーン蒸し スープ(シェルマカロニ・パセリ) ●エネルギー269kcal ●蛋白質15.0g ●脂質15.3g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.7g	【秋のごちそう御膳】サーモンすきみ丼 旬 さつま芋の炒めもの レタスときのこのさっと煮 すまし汁(とろろ昆布・大根) ●エネルギー267kcal ●蛋白質13.5g ●脂質14.0g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量3.4g	鶏肉とれんこんの炒めもの 白菜のツナあえ ひじきの煮もの みそ汁(えのき茸・太葱) ●エネルギー291kcal ●蛋白質15.8g ●脂質18.2g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.6g	豚肉のにんにく焼き ほうれん草のかき玉煮 なすのあえもの みそ汁(じゃが芋・細葱) ●エネルギー279kcal ●蛋白質18.2g ●脂質16.6g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.7g	鶏肉とキャベツの和風炒め たけのこの混ぜご飯 長芋のシャキシャキあえ みそ汁(焼麸・太葱) ●エネルギー222kcal ●蛋白質17.1g ●脂質11.2g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量3.0g
夕食	なすの中華煮 チンゲン菜の炒めもの 春雨サラダ 鶏がらスープ(枝豆・玉葱) ●エネルギー414kcal ●蛋白質13.1g ●脂質31.6g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量2.9g	新 ツナときのこの白だしパスタ レタスとゆで卵のサラダ 和風スープ(ほうれん草・太葱) ●エネルギー472kcal ●蛋白質20.1g ●脂質14.6g ●炭水化物66.4g ●食塩相当量2.7g ※麺の栄養量を含む	鶏肉の塩だれ焼き ウインナーと白菜の煮もの かぼちゃと枝豆のサラダ みそ汁(わかめ・細葱)  ●エネルギー267kcal ●蛋白質22.6g ●脂質13.5g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.7g	豚肉と小松菜の煮もの もやしの甘酢あえ ごぼうの炒めもの みそ汁(焼麸・太葱) ●エネルギー236kcal ●蛋白質14.5g ●脂質11.9g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.1g	えびフライ～生姜タルタル添え～ いんげんの煮もの トマトサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) ●エネルギー379kcal ●蛋白質16.8g ●脂質22.5g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量3.2g	鶏肉の洋風ホイル蒸し キャベツのサラダ かぼちゃのバターソテー スープ(焼麸・パセリ) ●エネルギー263kcal ●蛋白質15.6g ●脂質14.3g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.8g	メバルの塩焼き 五目揚げと大根のうま煮 胡瓜のサラダ みそ汁(白菜・わかめ) ●エネルギー164kcal ●蛋白質15.3g ●脂質7.7g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.3g

今週の新メニュー

10/23(金)夕食　えび入りオイスターチャーハン
オイスターの風味が効いたえび入りチャーハンです！是非ご賞味ください♪

※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	10月19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
歳事							
朝食	納豆 じゃが芋の金平風 みそ汁(卵・玉葱)	オクラのそぼろ煮 金時人参入りなます みそ汁(わかめ・太葱)	豚肉とさつま芋のバターソテー 白菜の煮浸し みそ汁(焼麸・えのき茸)	焼ちくわとひじきの煮もの カリフラワーのからしあえ みそ汁(なす・人参)	根菜入り卵の花 胡瓜のあえもの すまし汁(とろろ昆布・太葱)	鶏ねぎさつま揚げ 里芋のポン酢あえ みそ汁(大根・えのき茸)	ブロッコリーのふんわり卵炒め かぼちゃの柚子風味煮 鶏がらスープ(シェルマカロニ・パセリ)
	●エネルギー146kcal ●蛋白質8.9g ●脂質5.6g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー102kcal ●蛋白質6.9g ●脂質2.9g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー169kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.3g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー91kcal ●蛋白質4.4g ●脂質1.3g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー99kcal ●蛋白質2.9g ●脂質5.0g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー124kcal ●蛋白質6.7g ●脂質5.6g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー196kcal ●蛋白質7.6g ●脂質7.8g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量1.6g
昼食	ハヤシライス 焼ちくわとブロッコリーの炒めもの 切干大根のサラダ	豚肉のマヨネーズ焼き チンゲン菜のあえもの 里芋のあっさり煮 みそ汁(キャベツ・焼麸)	鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ 大根の煮もの 鶏がらスープ(わかめ・細葱)	たらの煮付け 五目揚げと白菜の炒めもの じゃが芋のごまあえ みそ汁(豆腐・太葱)	豚肉とキャベツのはさみ蒸し 旬 さつま芋のそぼろ炒め 大根のサラダ みそ汁(焼麸・細葱)	かれいの南蛮漬け カリフラワーの菜種あえ かぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・太葱)	鶏肉の塩バター焼き ウインナーと大根の煮もの 里芋のあえもの みそ汁(白菜・焼麸)
	●エネルギー378kcal ●蛋白質13.9g ●脂質21.1g ●炭水化物34.1g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー257kcal ●蛋白質15.5g ●脂質16.8g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー245kcal ●蛋白質16.1g ●脂質11.6g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー213kcal ●蛋白質18.5g ●脂質7.9g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー269kcal ●蛋白質16.8g ●脂質11.6g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー295kcal ●蛋白質16.2g ●脂質10.1g ●炭水化物37.4g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー245kcal ●蛋白質21.4g ●脂質11.9g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.5g
夕食	とんかつ 豆腐とほうれん草のあえもの キャベツのさっと煮 みそ汁(焼麸・人参)	鶏肉と白菜のうま煮 ウインナーとカリフラワーの炒めもの 旬 さつま芋のサラダ みそ汁(なす・細葱)	あじのみそ焼き れんこんのかき玉煮 キャベツのサラダ すまし汁(とろろ昆布・太葱)	新 鶏肉のから揚げ～完熟トマトのソース～ オクラの信田サラダ いんげんの塩煮 スープ(焼麸・パセリ)	えび入りオイスターチャーハン ブロッコリーのポン酢あえ もやしのさっと煮 鶏がらスープ(わかめ・グリンピース)	チキンとポテトのバジル炒め 白菜の煮もの 胡瓜のサラダ スープ(ぶなしめじ・玉葱)	豚肉とごぼうの甘辛煮 簡単うの花 キャベツのコーンあえ みそ汁(えのき茸・太葱)
	●エネルギー301kcal ●蛋白質16.4g ●脂質14.1g ●炭水化物30.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー308kcal ●蛋白質13.9g ●脂質18.0g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー192kcal ●蛋白質17.1g ●脂質6.0g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー246kcal ●蛋白質21.1g ●脂質11.9g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー198kcal ●蛋白質16.1g ●脂質8.0g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー295kcal ●蛋白質12.8g ●脂質18.2g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー357kcal ●蛋白質17.2g ●脂質22.0g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量3.8g

今週の新メニュー

10/30(金)夕食　生姜入り醤油野菜ラーメン
生姜が香る醤油野菜ラーメンです！是非ご賞味ください♪

※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	10月26日(月)	10月27日(火)	10月28日(水)	10月29日(木)	10月30日(金)	10月31日(土)	11月1日(日)
歳事							
朝食	焼ちくわとほうれん草の炒めもの わかめと干し海老の甘辛煮 みそ汁(里芋・人参) ●エネルギー131kcal ●蛋白質6.0g ●脂質5.5g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.4g	かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜のあえもの みそ汁(大根・細葱) ●エネルギー107kcal ●蛋白質3.1g ●脂質4.5g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.5g	チンゲン菜のスクランブルエッグ ピーマンと春雨の炒め煮 スープ(えのき茸・パセリ) ●エネルギー171kcal ●蛋白質7.7g ●脂質10.2g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.0g	鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め かぶと油揚げの煮もの みそ汁(わかめ・焼麸) ●エネルギー149kcal ●蛋白質8.4g ●脂質6.6g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.1g	がんもと大根の煮もの 里芋のあえもの みそ汁(豆腐・細葱) ●エネルギー142kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.7g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.0g	白はんぺんとチンゲン菜の炒めもの 山形のだし みそ汁(太葱・人参) ●エネルギー99kcal ●蛋白質3.9g ●脂質4.6g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.3g	豚肉とひじきの煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(えのき茸・玉葱) ●エネルギー109kcal ●蛋白質7.8g ●脂質3.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.5g
昼食	みそそぼろ丼 豆腐とオクラの煮もの れんこんサラダ すまし汁(小松菜・玉葱) ●エネルギー363kcal ●蛋白質20.5g ●脂質20.9g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量3.0g	鶏肉とじゃが芋のさっぱり煮 もやしの炒めもの 白菜のしそあえ みそ汁(焼麸・えのき茸) ●エネルギー279kcal ●蛋白質15.7g ●脂質12.0g ●炭水化物30.9g ●食塩相当量3.4g	白身魚フライ ブロッコリーの煮もの キャベツのコールスロー スープ(シェルマカロニ・わかめ) ●エネルギー363kcal ●蛋白質16.5g ●脂質18.6g ●炭水化物33.0g ●食塩相当量3.5g	鶏肉のごまドレ焼き いんげんのサラダ 白菜のあっさり煮 旬 みそ汁(さつま芋・細葱) ●エネルギー257kcal ●蛋白質21.7g ●脂質12.0g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.9g	豚肉とカリフラワーの炒めもの ごぼうのかき玉煮 グリーンリーフのサラダ みそ汁(わかめ・太葱) ●エネルギー230kcal ●蛋白質15.9g ●脂質12.6g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.7g	【ハロウィン】かぼちゃ入りチキンカレーライス ハロウィン 大根ソテー ブロッコリーの二色サラダ アップルゼリー ●エネルギー465kcal ●蛋白質16.2g ●脂質25.7g ●炭水化物47.6g ●食塩相当量3.9g	さわらの蒲焼き オクラのかに風味サラダ さつま芋の煮もの 旬 みそ汁(焼麸・太葱) ●エネルギー307kcal ●蛋白質16.3g ●脂質11.8g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量2.9g
夕食	鶏肉といんげんの炒めもの ブロッコリーのサラダ チンゲン菜の煮もの みそ汁(卵・焼麸) ●エネルギー238kcal ●蛋白質18.5g ●脂質13.5g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.8g	銀ひらすの塩焼き キャベツのかに風味煮 里芋のドレッシングあえ みそ汁(わかめ・太葱) ●エネルギー204kcal ●蛋白質15.8g ●脂質10.0g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.1g	豚肉と大根の旨塩煮 油揚げと小松菜の炒めもの オクラのだしじょうゆあえ みそ汁(ぶなしめじ・細葱) ●エネルギー226kcal ●蛋白質15.2g ●脂質14.4g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量3.4g	さばの彩り炒め レタスのさっと煮 かぼちゃのサラダ みそ汁(えのき茸・太葱) ●エネルギー299kcal ●蛋白質19.1g ●脂質18.3g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.7g	新 生姜入り醤油野菜ラーメン 胡瓜の信田あえ 白菜の炒めもの ●エネルギー481kcal ●蛋白質22.7g ●脂質13.9g ●炭水化物65.0g ●食塩相当量2.7g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出	豚肉の甘酢焼き れんこんの菜種あえ いんげんの煮もの みそ汁(焼麸・細葱) ●エネルギー303kcal ●蛋白質16.3g ●脂質19.0g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.2g	鶏肉の回鍋醤炒め ツナと大根の煮もの 長芋のあえもの 鶏がらスープ(わかめ・枝豆) ●エネルギー287kcal ●蛋白質16.1g ●脂質17.8g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量3.3g