

今週の新メニュー

11/15(日)夕食　かれいの塩レモンマリネ風
レモンの酸味と塩味がマッチしたソースでマリネ風に仕上げました♪

※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	11月9日(月)	11月10日(火)	11月11日(水)	11月12日(木)	11月13日(金)	11月14日(土)	11月15日(日)
歳事							
朝食	チャンプルー いんげんのサラダ みそ汁(オクラ・玉葱)  ●エネルギー123kcal ●蛋白質4.3g ●脂質6.1g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.7g	野菜さつま揚げ 白菜の煮もの みそ汁(焼麸・太葱)  ●エネルギー111kcal ●蛋白質5.2g ●脂質4.8g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.2g	焼ちくわとれんこんの炒めもの モロヘイヤのお浸し みそ汁(キャベツ・細葱)  ●エネルギー126kcal ●蛋白質4.2g ●脂質5.3g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量2.0g	いわしとひじきのハンバーグ 大根のサラダ 鶏がらスープ(えのき茸・わかめ)  ●エネルギー119kcal ●蛋白質5.1g ●脂質6.6g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.7g	豚肉ともやしの煮もの ピーマンと春雨の炒め煮 みそ汁(卵・玉葱)  ●エネルギー161kcal ●蛋白質9.4g ●脂質6.7g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.3g	キャベツのそぼろ炒め 白菜の塩昆布あえ みそ汁(油揚げ・細葱)  ●エネルギー131kcal ●蛋白質7.7g ●脂質9.2g ●炭水化物6.6g ●食塩相当量1.8g	白はんぺんとかぼちゃの煮もの 甘酢あえ みそ汁(えのき茸・太葱)  ●エネルギー118kcal ●蛋白質5.4g ●脂質0.7g ●炭水化物25.4g ●食塩相当量2.7g
昼食	豚肉と2色ピーマンのうま塩炒め 白はんぺんと小松菜の煮もの 春雨サラダ みそ汁(焼麸・人参)  ●エネルギー249kcal ●蛋白質13.9g ●脂質12.0g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量3.1g	たらの蒲焼き 鶏五目ご飯 キャベツのサラダ みそ汁(なす・細葱)  ●エネルギー217kcal ●蛋白質15.5g ●脂質10.3g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量3.2g	鶏肉とじゃが芋の洋風煮 大根ソテー 白菜とわかめのサラダ ミネストローネ  ●エネルギー306kcal ●蛋白質13.3g ●脂質17.5g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量2.7g	厚切りハムステーキカツ もやしのかき玉煮 ブロッコリーのサラダ みそ汁(オクラ・太葱)  ●エネルギー313kcal ●蛋白質15.0g ●脂質14.4g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量3.6g	大阪王将 羽根つき餃子 白はんぺんと胡瓜のあえもの 大根の煮もの 鶏がらスープ(小松菜・細葱)  ●エネルギー289kcal ●蛋白質8.4g ●脂質12.4g ●炭水化物36.4g ●食塩相当量4.0g	豚肉といんげんの炒めもの ちくわとじゃが芋のあえもの チンゲン菜の煮もの みそ汁(焼麸・太葱)  ●エネルギー261kcal ●蛋白質14.2g ●脂質16.0g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.5g	鶏肉のみぞれうどん カリフラワーの信田炒め 白菜のあえもの  ●エネルギー390kcal ●蛋白質19.4g ●脂質10.9g ●炭水化物57.9g ●食塩相当量2.8g ※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出
夕食	あじの煮付け じゃが芋の炒めもの カリフラワーのサラダ みそ汁(卵・玉葱)  ●エネルギー263kcal ●蛋白質20.3g ●脂質10.2g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.8g	鶏肉のプルコギソース炒め ブロッコリーの煮もの 大根のしそあえ 鶏がらスープ(わかめ・グリンピース)  ●エネルギー236kcal ●蛋白質17.2g ●脂質11.0g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量3.0g	豚肉の炭火風焼き レタスのシャキシャキサラダ 里芋の煮ころがし みそ汁(えのき茸・太葱)  ●エネルギー273kcal ●蛋白質15.2g ●脂質16.5g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.7g	焼き鳥丼 かぼちゃのあえもの カリフラワーの煮もの みそ汁(白菜・細葱)  ●エネルギー253kcal ●蛋白質19.8g ●脂質10.8g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.9g	豚肉とほうれん草の煮もの 五目揚げとれんこんの炒めもの 旬 さつま芋のあえもの みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー325kcal ●蛋白質16.0g ●脂質16.6g ●炭水化物32.5g ●食塩相当量3.5g	新 鶏肉の田楽みそ焼き オクラのそぼろ煮 大根の二色サラダ すまし汁(とろろ昆布・人参)  ●エネルギー257kcal ●蛋白質22.7g ●脂質11.6g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.2g	新 かれいの塩レモンマリネ風 キャベツのかに風味煮 里芋のあえもの スープ(焼麸・わかめ)  ●エネルギー203kcal ●蛋白質12.5g ●脂質5.3g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量3.3g



今週の新メニュー

11/19(木)夕食　ロールキャベツのチーズケチャップ煮
人気のロールキャベツをケチャップ味で煮、チーズをトッピングしました！

※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	11月16日(月)	11月17日(火)	11月18日(水)	11月19日(木)	11月20日(金)	11月21日(土)	11月22日(日)
歳事							
朝食	納豆 がんもと大根の煮もの すまし汁(とろろ昆布・小松菜)  ●エネルギー114kcal ●蛋白質7.9g ●脂質4.3g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.0g	焼ちくわとじゃが芋の炒めもの 白菜のおかかあえ みそ汁(わかめ・人参)  ●エネルギー143kcal ●蛋白質4.9g ●脂質5.4g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.3g	ウインナー もやしのあえもの 鶏がらスープ(えのき茸・パセリ)  ●エネルギー162kcal ●蛋白質6.4g ●脂質13.5g ●炭水化物5.6g ●食塩相当量1.9g	鶏肉とほうれん草の煮もの 高野豆腐の餡かけ みそ汁(焼麸・太葱)  ●エネルギー99kcal ●蛋白質10.5g ●脂質2.9g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.1g	ちくわ風磯辺揚げ 胡瓜のマヨあえ みそ汁(卵・わかめ)  ●エネルギー117kcal ●蛋白質7.4g ●脂質6.2g ●炭水化物9.6g ●食塩相当量2.2g	れんこん金平 いんげんの煮もの みそ汁(太葱・人参)  ●エネルギー93kcal ●蛋白質3.9g ●脂質2.0g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量2.2g	ひとくちがんも カリフラワーの炒め煮 みそ汁(焼麸・キャベツ)  ●エネルギー142kcal ●蛋白質6.8g ●脂質8.0g ●炭水化物10.7g ●食塩相当量2.6g
昼食	豚肉のオイスター炒め ごぼうの煮もの おからサラダ 鶏がらスープ(マカロニ・わかめ)  ●エネルギー293kcal ●蛋白質16.0g ●脂質14.3g ●炭水化物28.7g ●食塩相当量3.4g	鶏肉とかぼちゃの煮もの 五目揚げとブロッコリーの炒めもの 胡瓜の浅漬け みそ汁(大根・細葱)  ●エネルギー295kcal ●蛋白質15.5g ●脂質12.3g ●炭水化物34.6g ●食塩相当量3.3g	豚肉のバター醤油ソテー じゃが芋のほっくり煮 オクラのあえもの みそ汁(キャベツ・焼麸)  ●エネルギー321kcal ●蛋白質17.7g ●脂質18.8g ●炭水化物23.7g ●食塩相当量3.1g	鶏肉のから揚げ カリフラワーのかき玉煮 長芋のシャキシャキあえ みそ汁(青菜・細葱)  ●エネルギー263kcal ●蛋白質23.5g ●脂質12.4g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.5g	かつおの漬け丼 旬 鶏肉とさつま芋の煮もの もやしの甘酢あえ すまし汁(大根・太葱)  ●エネルギー196kcal ●蛋白質16.7g ●脂質1.2g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量2.8g	鶏肉とブロッコリーのマスタード炒め キャベツのかに風味サラダ 小松菜の煮もの スープ(焼麸・パセリ)  ●エネルギー241kcal ●蛋白質12.6g ●脂質14.4g ●炭水化物15.0g ●食塩相当量3.3g	ミナミカゴカマスの塩焼き 五目揚げと白菜の煮もの トマトサラダ みそ汁(わかめ・太葱)  ●エネルギー193kcal ●蛋白質15.1g ●脂質10.8g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.5g
夕食	鶏肉の照り焼き ツナポテトサラダ オクラのさっと煮 みそ汁(卵・玉葱)  ●エネルギー352kcal ●蛋白質28.4g ●脂質16.8g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量3.2g	新 しそポン酢豚丼 里芋のかに風味煮 キャベツの華風あえ みそ汁(焼麸・太葱)  ●エネルギー229kcal ●蛋白質15.2g ●脂質13.3g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.7g	銀ひらすといんげんの炒めもの ちくわとひじきのあえもの 白菜の煮もの みそ汁(チンゲン菜・細葱)  ●エネルギー242kcal ●蛋白質15.9g ●脂質14.8g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量3.0g	新 ロールキャベツのチーズケチャップ煮 ウインナーと大根のソテー ブロッコリーの二色サラダ  ●エネルギー248kcal ●蛋白質10.4g ●脂質15.6g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.7g	鶏肉のスイートチリソースがけ くずし豆腐のサラダ れんこんの煮もの 鶏がらスープ(焼麸・細葱)  ●エネルギー276kcal ●蛋白質23.8g ●脂質13.5g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.0g	牛ごぼうのしぐれ煮 白菜の信田炒め なすのおかかあえ みそ汁(わかめ・玉葱)  ●エネルギー258kcal ●蛋白質14.6g ●脂質14.9g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量3.2g	豚肉と大根のみそ炒め ハムと胡瓜のサラダ オクラの煮もの すまし汁(とろろ昆布・えのき茸)  ●エネルギー251kcal ●蛋白質14.3g ●脂質14.7g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量3.1g



今週の新メニュー

11/26(木)夕食　XO醤の肉みそ焼きそば
本醸造醤油をベースにエビ・ホタテエキスで旨味を効かせたXO醤ソースを使用した焼きそばです！

※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	11月23日(月)	11月24日(火)	11月25日(水)	11月26日(木)	11月27日(金)	11月28日(土)	11月29日(日)
歳事	勤労感謝の日						
朝食	豆腐ナゲット ブロッコリーのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱)	肉団子の白味噌煮 もやしの炒めもの すまし汁(焼麸・太葱)	豚肉とキャベツの煮もの 黒豆 みそ汁(えのき茸・細葱)	鶏肉とさつま芋の塩バター炒め いんげんの洋風あえ 鶏がらスープ(シェルマカロニ・パセリ)	春雨の炒めもの 白菜の蒸し焼き みそ汁(わかめ・太葱)	かぼちゃのそぼろ炒め なすの生姜煮 みそ汁(焼麸・玉葱)	チャンプルー 胡瓜のあえもの みそ汁(オクラ・人参)
	●エネルギー161kcal ●蛋白質9.3g ●脂質8.2g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー124kcal ●蛋白質7.0g ●脂質4.6g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー168kcal ●蛋白質9.2g ●脂質4.7g ●炭水化物23.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー168kcal ●蛋白質6.5g ●脂質5.7g ●炭水化物24.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー86kcal ●蛋白質4.2g ●脂質2.4g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー154kcal ●蛋白質6.9g ●脂質6.9g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.1g ●脂質6.1g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.7g
昼食	肉じゃが キャベツのツナあえ 「ゆかり(R)」ご飯 みそ汁(焼麸・ほうれん草)	【和食の日】刻みうなぎの蒲焼丼 油揚げと大根の煮もの いんげんのあえもの すまし汁(白菜・細葱)	鶏肉の黒酢ソース炒め ブロッコリーの煮もの レタスサラダ 鶏がらスープ(卵・太葱)	豚肉のにんにく焼き 大根のかに風味あえ 里芋の煮もの みそ汁(わかめ・細葱)	鶏ごぼうの煮もの 五目揚げとキャベツの炒めもの なすのサラダ みそ汁(焼麸・玉葱)	新 メバルと白菜の葱塩炒め ブロッコリーの信田あえ チンゲン菜のさっと煮 みそ汁(わかめ・人参)	新 チキンステーキ いんげんのミモザサラダ かぼちゃの煮もの スープ(焼麸・えのき茸)
	●エネルギー347kcal ●蛋白質16.7g ●脂質19.9g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー225kcal ●蛋白質13.2g ●脂質14.8g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー239kcal ●蛋白質17.9g ●脂質9.3g ●炭水化物22.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー259kcal ●蛋白質14.9g ●脂質15.9g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー285kcal ●蛋白質14.2g ●脂質16.0g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー201kcal ●蛋白質17.2g ●脂質10.5g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー261kcal ●蛋白質22.3g ●脂質9.9g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.5g
夕食	新 ハンバーグ れんこんのかき玉煮 里芋のドレッシングあえ スープ(シェルマカロニ・パセリ)	温野菜豚しゃぶ～生姜ドレッシング～ 旬 ちくわとかぼちゃの炒めもの オクラのだししょうゆあえ みそ汁(なす・わかめ)	揚げ豆腐の野菜あんかけ カリカリベーコンとさつま芋のサラダ 白菜の煮もの みそ汁(焼麸・人参)	新 XO醤の肉みそ焼きそば ウインナーとカリフラワーの煮もの 胡瓜の甘酢あえ	さばのしょうゆマヨ焼き たぬき温やっこ れんこんサラダ すまし汁(とろろ昆布・細葱)	大根のチキンクリームシチュー 旬 さつま芋のソテー キャベツのサラダ	豚肉と小松菜の炒めもの 白菜の煮もの ごぼうサラダ 鶏がらスープ(春雨・わかめ)
	●エネルギー369kcal ●蛋白質15.4g ●脂質18.6g ●炭水化物33.2g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー307kcal ●蛋白質16.1g ●脂質17.8g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー425kcal ●蛋白質9.2g ●脂質29.2g ●炭水化物34.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー487kcal ●蛋白質20.1g ●脂質14.9g ●炭水化物73.7g ●食塩相当量3.5g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー344kcal ●蛋白質20.4g ●脂質25.2g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー356kcal ●蛋白質16.2g ●脂質17.2g ●炭水化物38.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー251kcal ●蛋白質12.8g ●脂質15.6g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.5g