



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



10/28週<手作りおかず>週間献立表

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)
朝食	簡単うの花 ブロッコリーの炒めもの ためぎ汁 	焼ちくわとオクラの煮もの キャベツの甘酢あえ みそ汁(焼麩・細葱) 	白菜とにらの炒めもの カリフラワーの煮もの みそ汁(えのき茸・玉葱) 	白はんぺんと里芋の煮もの なすのあえもの みそ汁(卵・太葱) 	豆腐チャンプルー 大根の煮もの みそ汁(人参・細葱) 	鶏肉とブロッコリーの炒めもの 白菜のさっと煮 みそ汁(焼麩・わかめ) 	目玉焼き 胡瓜のあえもの スープ(大根・人参) 
昼食	鶏肉とじゃが芋のさっぱり煮 くずし豆腐のサラダ マカロニの炒めもの みそ汁(焼麩・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(焼麩・太葱) 	【ハロウィン】ハンバーグ～焼きかぼちゃ添え～ ウイ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) 	たらふくニエル 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・焼麩) 
夕食	ホツケの塩焼き 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) 	ごまドレポークソテー 五目揚げともやしの煮もの 大根のだしじょうゆあえ 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(焼麩・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 
一日の合計	エネルギー 734kcal 蛋白質 42.4g 脂質 35.7g 炭水化物 70.1g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 742kcal 蛋白質 34.1g 脂質 44.5g 炭水化物 56.6g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 623kcal 蛋白質 38.2g 脂質 36.6g 炭水化物 41.2g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 802kcal 蛋白質 36.3g 脂質 46.2g 炭水化物 63.6g 食塩相当量 9.8g	エネルギー 644kcal 蛋白質 43.0g 脂質 34.9g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 669kcal 蛋白質 46.4g 脂質 29.2g 炭水化物 65.5g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 974kcal 蛋白質 44.1g 脂質 44.6g 炭水化物 101.6g 食塩相当量 7.3g

※ご飯の栄養量は含まれません

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれていない場合がございますので、ご注意ください。