



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! 味噌鍋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



9/29週<手作りおかず>週間献立表

日付	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)
歳事							
朝食	焼ちくわといんげんの炒めもの おからサラダ みそ汁(焼麩・人参) 	田毎蒸し 白菜の炒めもの みそ汁(わかめ・太葱) 	豚肉とれんこんのコンソメ煮 胡瓜のドレッシングあえ ミネストローネ 	鶏肉とブロッコリーの炒めもの もやしの煮もの みそ汁(焼麩・太葱) 	豆腐の煮もの グリーンサラダ みそ汁(白菜・玉葱) 	鶏肉と大根の炒めもの なすの華風あえ みそ汁(卵・わかめ) 	五目揚げとかぼちゃの煮もの 納豆 みそ汁(青菜・人参) 
	●エネルギー149kcal ●蛋白質4.8g ●脂質9.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー160kcal ●蛋白質9.3g ●脂質9.6g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー113kcal ●蛋白質5.8g ●脂質3.2g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー118kcal ●蛋白質8.6g ●脂質5.7g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー106kcal ●蛋白質8.2g ●脂質3.9g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー124kcal ●蛋白質8.8g ●脂質7.3g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー167kcal ●蛋白質10.1g ●脂質4.1g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.3g
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) 	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) 	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) 	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) 	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) 	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) 	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310kcal ●蛋白質16.6g ●脂質15.4g ●炭水化物28.5g ●食塩相当量3.3g	●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	●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	●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	●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	●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	●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 	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) 	鶏肉と白菜の重ね蒸し〜ピリ辛だれ〜 五目揚げとかぼちゃの炒めもの なすのあえもの みそ汁(わかめ・玉葱) 	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) 	たれで簡単! 肉みそうどん 白はんぺんとオクラのサラダ 里芋の煮もの 	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) 	さばの照り焼き キャベツのさっと煮 旬 さつま芋のサラダ みそ汁(わかめ・太葱) 
	●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	●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	●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	●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	●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	●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	●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

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 825kcal 蛋白質 39.1g 脂質 45.4g 炭水化物 70.7g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 869kcal 蛋白質 38.8g 脂質 54.6g 炭水化物 63.2g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 496kcal 蛋白質 34.5g 脂質 22.5g 炭水化物 41.6g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 693kcal 蛋白質 36.7g 脂質 33.7g 炭水化物 66.8g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 792kcal 蛋白質 46.4g 脂質 30.5g 炭水化物 92.7g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 733kcal 蛋白質 47.9g 脂質 38.0g 炭水化物 55.0g 食塩相当量 8.2g	エネルギー 846kcal 蛋白質 38.8g 脂質 36.7g 炭水化物 92.5g 食塩相当量 9.4g
-----	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------

※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。