

10/27週<手作りおかず>週間献立表



10/28 (火)夕食 ツナとアスパラのトマト&ガーリックパスタ
完熟トマトペーストとにんにくのWのコク深い味わいがやみつきのパスタです！

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27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	11月1日(土)	11月2日(日)
朝食	焼ちくわとブロッコリーの煮もの 切干大根の炒めもの みそ汁(焼麩・ほうれん草) 	鶏肉とさつま芋の甘辛炒め 白菜の浅漬け みそ汁(卵・太葱) 	豆腐の煮もの なすの華風あえ みそ汁(わかめ・細葱) 	ゆで卵のあんかけ ブロッコリーの炒めもの みそ汁(大根・太葱) 	白はんぺんともやしの炒めもの 納豆 みそ汁(焼麩・細葱) 	白菜のコンソメ蒸し キャベツの炒めもの ミネストローネ 	カリフラワーのそぼろ炒め 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(えのき茸・人参) 
	●エネルギー137kcal ●蛋白質5.9g ●脂質5.4g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー184kcal ●蛋白質9.0g ●脂質7.5g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー101kcal ●蛋白質8.0g ●脂質3.9g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー168kcal ●蛋白質10.3g ●脂質9.8g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー143kcal ●蛋白質8.1g ●脂質7.4g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー125kcal ●蛋白質6.8g ●脂質5.7g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー142kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.8g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量1.6g
昼食	鶏肉と二色ピーマンの炒めもの れんこんのミモザサラダ いんげんの煮もの すまし汁(とろろ昆布・人参) 	豚肉のマヨネーズ焼き 五目揚げともやしの煮もの 胡瓜のサラダ みそ汁(焼麩・細葱) 	鶏肉と大根のさっぱり煮 キャベツのかに風味炒め ごぼうサラダ みそ汁(えのき茸・太葱) 	あじとれんこんの炒めもの ウインナーと白菜の煮もの 旬 さつま芋のマヨあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	【ハロウィン】かぼちゃ入りチキンカレーライス カリカリお揚げとレタスのサラダ 大根のコーンソテー 	豚肉のにんにく焼き なすのかに風味サラダ じゃが芋の煮もの みそ汁(卵・太葱) 	赤魚のから揚げ〜粉ラー油だれ〜 新 チンゲン菜の煮もの 大根サラダ 鶏がらスープ(焼麩・グリーンピース) 
	●エネルギー230kcal ●蛋白質13.3g ●脂質12.8g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー271kcal ●蛋白質15.5g ●脂質19.7g ●炭水化物9.0g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー257kcal ●蛋白質16.7g ●脂質12.2g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー315kcal ●蛋白質16.7g ●脂質15.0g ●炭水化物29.4g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー387kcal ●蛋白質15.4g ●脂質20.8g ●炭水化物38.8g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー289kcal ●蛋白質18.6g ●脂質15.1g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー261kcal ●蛋白質16.2g ●脂質15.0g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量3.3g
夕食	豚肉とじゃが芋の煮もの 白はんぺん和小松菜の炒めもの カリフラワーのマヨあえ みそ汁(わかめ・玉葱) 	新 ツナとアスパラのトマト&ガーリックパスタ 新 ハムと大根のサラダ キャベツのコンソメ煮 ※麺の栄養量を含む 	豚肉と白菜のうま塩炒め 油揚げとかぼちゃの煮もの オクラのあえもの みそ汁(焼麩・青菜) 	チキンステーキ ちくわとキャベツのサラダ 里芋の煮もの スープ(わかめ・人参) 	豚肉といんげんの和風炒め カリフラワーのかき玉煮 白菜の二色サラダ みそ汁(ごぼう・太葱) 	まぐろすきみ丼 ベーコンと大根の煮もの オクラサラダ みそ汁(焼麩・青菜) 	鶏肉とキャベツのすき煮 五目揚げと白菜の炒めもの かぼちゃサラダ みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー322kcal ●蛋白質17.3g ●脂質16.2g ●炭水化物32.4g ●食塩相当量4.0g	●エネルギー472kcal ●蛋白質16.9g ●脂質13.4g ●炭水化物72.6g ●食塩相当量4.1g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー286kcal ●蛋白質15.7g ●脂質16.3g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー213kcal ●蛋白質20.2g ●脂質8.2g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー234kcal ●蛋白質16.1g ●脂質13.4g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー188kcal ●蛋白質12.7g ●脂質11.7g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー222kcal ●蛋白質17.4g ●脂質8.1g ●炭水化物24.5g ●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 689kcal 蛋白質 36.5g 脂質 34.4g 炭水化物 66.2g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 927kcal 蛋白質 41.4g 脂質 40.6g 炭水化物 104.7g 食塩相当量 8.6g	エネルギー 644kcal 蛋白質 40.4g 脂質 32.4g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 696kcal 蛋白質 47.2g 脂質 33.0g 炭水化物 57.3g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 764kcal 蛋白質 39.6g 脂質 41.6g 炭水化物 63.8g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 602kcal 蛋白質 38.1g 脂質 32.5g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 625kcal 蛋白質 40.8g 脂質 30.9g 炭水化物 51.2g 食塩相当量 8.4g
-----	--	---	--	--	--	--	--

※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。

