



11/3 (月) 夕食 あじのブイヤベース
あじをブイヤベースのタレでじっくり煮ました。ダイスカットのピーマンがアクセントになっています♪

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



日付 歳事	11月3日(月) 文化の日	11月4日(火)	11月5日(水)	11月6日(木)	11月7日(金)	11月8日(土)	11月9日(日)
朝食	八幡巻き 小松菜のあえもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	白はんぺんとかぼちゃの炒めもの 大根葉と油揚げのあえもの みそ汁(もやし・細葱) 	じゃが芋のそぼろ炒め 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ みそ汁(えのき茸・玉葱) 	納豆 ほうれん草のお浸し みそ汁(わかめ・太葱) 	鶏肉とオクラの煮もの 味付け湯葉 みそ汁(さつま芋・人参) 	豚肉とキャベツの炒めもの ブロッコリーのコンソメ風味 みそ汁(えのき茸・太葱) 	親子風オムレツ いんげんのサラダ スープ(焼麩・パセリ) 
	●エネルギー135kcal ●蛋白質6.3g ●脂質7.5g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー136kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.0g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー169kcal ●蛋白質8.5g ●脂質8.7g ●炭水化物18.7g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー88kcal ●蛋白質6.8g ●脂質3.3g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー105kcal ●蛋白質7.8g ●脂質2.3g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー133kcal ●蛋白質7.3g ●脂質8.5g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー122kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.4g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.8g
昼食	照り焼きチキン じゃが芋の煮もの わかめと卵の生姜あえ 	豚肉と青梗菜の中華風煮 ハムとキャベツの炒めもの ブロッコリーの辛し醤油 	ハンバーグ照り焼きソース 大根の煮もの 青菜のくるみあえ 	豚肉のオイスターソース炒め 白はんぺんともやしの煮もの サラダ風ポテト卵の花 	さばのみそ煮 ツナと白菜のポン酢あえ 豆腐のそぼろ煮 	チキンステーキ チンゲン菜のバターソテー カラフルピクルス 	まぐろすきみ丼 ウインナーとカリフラワーの煮もの かぼちゃの柚子風味煮 
	●エネルギー267kcal ●蛋白質20.6g ●脂質10.3g ●炭水化物24.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー172kcal ●蛋白質10.1g ●脂質9.5g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー268kcal ●蛋白質13.4g ●脂質13.4g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー287kcal ●蛋白質11.6g ●脂質16.8g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー260kcal ●蛋白質18.3g ●脂質16.2g ●炭水化物8.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー216kcal ●蛋白質18.7g ●脂質12.5g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー196kcal ●蛋白質12.2g ●脂質7.9g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.3g
夕食	新 あじのブイヤベース キャベツのツナあえ マカロニのコンソメソテー 	新 メンチカツ 彩リナムル ちくわとレタスのサラダ 	牛すき煮 かに風味サラダ ウインナーとれんこんの炒めもの 	白身魚のフリッター 春雨サラダ 胡瓜のあえもの 	キーマカレー カリフラワーのミモザサラダ 大根煮 	ホッケの醤油焼き ペペロンチーノ なすのあえもの 	新 回鍋肉 ひじき煮 五目揚げとれんこんの炒めもの 
	●エネルギー168kcal ●蛋白質11.7g ●脂質7.0g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー284kcal ●蛋白質8.1g ●脂質17.8g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー299kcal ●蛋白質6.9g ●脂質20.7g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー214kcal ●蛋白質11.2g ●脂質10.9g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー196kcal ●蛋白質10.6g ●脂質9.1g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー153kcal ●蛋白質11.8g ●脂質3.7g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー198kcal ●蛋白質8.5g ●脂質9.3g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.4g
一日の合計							※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です
栄養量	エネルギー 570kcal 蛋白質 38.6g 脂質 24.8g 炭水化物 51.5g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 592kcal 蛋白質 23.0g 脂質 32.3g 炭水化物 57.8g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 736kcal 蛋白質 28.8g 脂質 42.8g 炭水化物 62.5g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 589kcal 蛋白質 29.6g 脂質 31.0g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 561kcal 蛋白質 36.7g 脂質 27.6g 炭水化物 42.0g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 502kcal 蛋白質 37.8g 脂質 24.7g 炭水化物 36.6g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 516kcal 蛋白質 26.4g 脂質 23.6g 炭水化物 49.9g 食塩相当量 6.5g

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