



10/13(火)夕食 ツナときのこの白だしパスタ
白だしのやさしい旨味がツナときのこの風味を引き立て、軽やかで食べやすい和風パスタです！

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



10/12週<手作りおかず>週間献立表

日付 歳事	10月12日(月) スポーツの日	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月18日(日)
朝食	焼ちくわといんげんの煮もの 里芋のドレッシングあえ みそ汁(焼麩・人参) 	もやしのシャキシャキ炒め キャベツのナムル みそ汁(えのき茸・わかめ) 	オクラのそぼろ煮 大根の炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	目玉焼き ポテトサラダ スープ(白菜・人参) 	炒り豆腐 里芋の煮ころがし みそ汁(キャベツ・細葱) 	鶏肉とブロッコリーの炒めもの 大根の二色サラダ みそ汁(オクラ・太葱) 	旬 さつま芋の煮もの 納豆 みそ汁(青菜・えのき茸) 
	●エネルギー132kcal ●蛋白質4.4g ●脂質5.4g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー130kcal ●蛋白質7.2g ●脂質8.7g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー136kcal ●蛋白質6.9g ●脂質6.8g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー167kcal ●蛋白質8.8g ●脂質9.5g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー184kcal ●蛋白質10.3g ●脂質9.3g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー146kcal ●蛋白質8.0g ●脂質9.8g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー190kcal ●蛋白質8.6g ●脂質3.7g ●炭水化物32.7g ●食塩相当量2.3g
昼食	さばの照り焼き くずし豆腐のサラダ じゃが芋の煮もの みそ汁(卵・わかめ) 	鶏肉と大根のさっぱり煮 白菜のかに風味炒め れんこんのマヨあえ みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉のデミソース炒め ハムと胡瓜のサラダ キャベツのバターコーン蒸し スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	【秋のごちそう御膳】サーモンすきみ井 旬 さつま芋の炒めもの レタスときのこのさっと煮 すまし汁(とろろ昆布・大根) 	鶏肉とれんこんの炒めもの 白菜のツナあえ ひじきの煮もの みそ汁(えのき茸・太葱) 	豚肉のにんにく焼き ほうれん草のかき玉煮 なすのあえもの みそ汁(じゃが芋・細葱) 	鶏肉とキャベツの和風炒め たけのこの混ぜご飯 長芋のシャキシャキあえ みそ汁(焼麩・太葱) 
	●エネルギー391kcal ●蛋白質24.0g ●脂質19.4g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー272kcal ●蛋白質13.1g ●脂質15.7g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー269kcal ●蛋白質15.0g ●脂質15.3g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー267kcal ●蛋白質13.5g ●脂質14.0g ●炭水化物24.1g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー291kcal ●蛋白質15.8g ●脂質18.2g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー279kcal ●蛋白質18.2g ●脂質16.6g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー222kcal ●蛋白質17.1g ●脂質11.2g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量3.0g
夕食	なすの中華煮 チンゲン菜の炒めもの 春雨サラダ 鶏がらスープ(枝豆・玉葱) 	新 ツナときのこの白だしパスタ レタスとゆで卵のサラダ 和風スープ(ほうれん草・太葱) 	鶏肉の塩だれ焼き ウインナーと白菜の煮もの かぼちゃと枝豆のサラダ みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉と小松菜の煮もの もやしの甘酢あえ ごぼうの炒めもの みそ汁(焼麩・太葱) 	えびフライ～生姜タルタル添え～ いんげんの煮もの トマトサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	鶏肉の洋風ホイル蒸し キャベツのサラダ かぼちゃのバターソテー スープ(焼麩・パセリ) 	メバルの塩焼き 五目揚げと大根のうま煮 胡瓜のサラダ みそ汁(白菜・わかめ) 
	●エネルギー414kcal ●蛋白質13.1g ●脂質31.6g ●炭水化物22.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー472kcal ●蛋白質20.1g ●脂質14.6g ●炭水化物66.4g ●食塩相当量2.7g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー267kcal ●蛋白質22.6g ●脂質13.5g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー236kcal ●蛋白質14.5g ●脂質11.9g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー379kcal ●蛋白質16.8g ●脂質22.5g ●炭水化物29.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー263kcal ●蛋白質15.6g ●脂質14.3g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー164kcal ●蛋白質15.3g ●脂質7.7g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.3g

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 937kcal 蛋白質 41.5g 脂質 56.4g 炭水化物 71.7g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 874kcal 蛋白質 40.4g 脂質 39.0g 炭水化物 95.0g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 672kcal 蛋白質 44.5g 脂質 35.6g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 670kcal 蛋白質 36.8g 脂質 35.4g 炭水化物 57.8g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 854kcal 蛋白質 42.9g 脂質 50.0g 炭水化物 64.4g 食塩相当量 8.1g	エネルギー 688kcal 蛋白質 41.8g 脂質 40.7g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 576kcal 蛋白質 41.0g 脂質 22.6g 炭水化物 58.5g 食塩相当量 7.6g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

