



10/15 (木) 夕食 ガバオライス
ナンプラーを使用し、本格的な味わいに仕上げました！是非ご賞味ください♪

今週のおすすめメニュー

※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	豚肉とキャベツの塩バター煮 オクラのごまあえ みそ汁(焼麩・玉葱) 	野菜と高野豆腐のうま煮 かぼちゃの炒めもの みそ汁(もやし・人参) 	焼ちくわと大根の甘辛炒め ひじき煮 みそ汁(オクラ・細葱) 	ビーフンと野菜の炒め煮 白菜のサラダ みそ汁(わかめ・えのき茸) 	豆腐の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(里芋・細葱) 	ウインナー チンゲン菜のバターソテー スープ(シェルマカロニ・玉葱) 	鶏肉とひじきの煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(えのき茸・人参)
	●エネルギー105kcal ●蛋白質6.7g ●脂質5.2g ●炭水化物10.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー123kcal ●蛋白質4.2g ●脂質5.7g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー140kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.2g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー108kcal ●蛋白質3.6g ●脂質5.3g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー109kcal ●蛋白質7.8g ●脂質3.9g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー200kcal ●蛋白質6.1g ●脂質15.6g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー100kcal ●蛋白質9.0g ●脂質2.3g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量2.5g
昼食	ビビンバ ポテトサラダ わかめと干し海老の甘辛煮 	ナガメバルのおろし煮 白菜のそぼろ炒め パスタサラダ 	肉じゃが レタスのさっと炒め キャベツと木耳のさっぱりあえ 	さばの煮つけ 鶏肉とブロッコリーの煮もの お豆のくるみあえ 	スタミナポーク ピーマンと春雨の炒め煮 オクラのポン酢あえ 	イワシの山椒煮 なすのそぼろ煮 さつま芋のサラダ 	チキンカツ煮 じゃが芋の信田炒め 穂先メンマと人参のあえもの
	●エネルギー249kcal ●蛋白質11.3g ●脂質13.1g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー256kcal ●蛋白質16.7g ●脂質15.6g ●炭水化物11.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー211kcal ●蛋白質4.7g ●脂質8.5g ●炭水化物28.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー213kcal ●蛋白質17.7g ●脂質10.3g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー291kcal ●蛋白質10.0g ●脂質17.9g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー277kcal ●蛋白質10.6g ●脂質15.2g ●炭水化物25.6g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー208kcal ●蛋白質7.0g ●脂質10.1g ●炭水化物24.8g ●食塩相当量1.6g
夕食	鶏肉のバジルトマト チンゲン菜の炒めもの 山形のだし 	豚肉とブロッコリーの卵炒め 白はんぺんといんげんの煮もの 春菊と油揚げのあえもの 	タンドリーチキン風 里芋のかに風味あえ なすの生姜煮 	ガバオライス おすすめ ちくわともやしの炒めもの 小松菜のお浸し 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) じゃが芋と大豆そぼろの煮もの カリフラワーの炒めもの 	麻婆豆腐 五目揚げとキャベツの炒め煮 いんげんのピーナッツあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根とベーコンの洋風煮 小松菜のあえもの
	●エネルギー227kcal ●蛋白質17.1g ●脂質12.4g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー139kcal ●蛋白質7.3g ●脂質5.9g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー195kcal ●蛋白質17.5g ●脂質7.9g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー183kcal ●蛋白質15.3g ●脂質10.1g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー154kcal ●蛋白質9.4g ●脂質7.4g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー177kcal ●蛋白質6.7g ●脂質8.6g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー245kcal ●蛋白質5.9g ●脂質12.3g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.0g
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 581kcal 蛋白質 35.1g 脂質 30.7g 炭水化物 46.5g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 518kcal 蛋白質 28.2g 脂質 27.2g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 546kcal 蛋白質 27.9g 脂質 22.6g 炭水化物 60.0g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 504kcal 蛋白質 36.6g 脂質 25.7g 炭水化物 38.2g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 554kcal 蛋白質 27.2g 脂質 29.2g 炭水化物 47.2g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 654kcal 蛋白質 23.4g 脂質 39.4g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 553kcal 蛋白質 21.9g 脂質 24.7g 炭水化物 64.3g 食塩相当量 6.1g

※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。