



10/7(水)昼食 たれで簡単!甘酢天津飯
かつお節だしのうま味と風味に4種のお酢の酸味を加えたたれが決め手の天津飯です!

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5日(月)	10月6日(火)	10月7日(水)	10月8日(木)	10月9日(金)	10月10日(土)	10月11日(日)
朝食	白はんぺんとブロッコリーの煮もの 小松菜の炒めもの みそ汁(わかめ・人参) 	大根の炒めもの 里芋の煮もの みそ汁(焼麴・太葱) 	豚肉とチンゲン菜の煮もの 白菜のマヨあえ みそ汁(なす・みつば) 	オムレツ レタスサラダ スープ(大根・枝豆) 	焼ちくわとじゃが芋の煮もの キャベツのあえもの みそ汁(焼麴・太葱) 	豆腐の煮もの れんこんのバター醤油炒め みそ汁(卵・わかめ) 	鶏肉とカリフラワーの炒めもの 大根の塩煮 みそ汁(ほうれん草・玉葱) 
	●エネルギー113kcal ●蛋白質5.3g ●脂質4.8g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー130kcal ●蛋白質6.5g ●脂質6.8g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー118kcal ●蛋白質6.8g ●脂質7.4g ●炭水化物8.8g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー173kcal ●蛋白質7.9g ●脂質12.5g ●炭水化物7.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー120kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.7g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー168kcal ●蛋白質10.3g ●脂質8.8g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー129kcal ●蛋白質8.8g ●脂質5.8g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量1.8g
昼食	豚肉とれんこんの土佐煮 カリフラワーの炒めもの オクラのサラダ みそ汁(焼麴・チンゲン菜) 	かれいの香味フライ ベーコンと白菜の煮もの かぼちゃサラダ スープ(えのき茸・枝豆) 	たれで簡単!甘酢天津飯 ほぐし鶏と胡瓜のサラダ 大根の中華風煮 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 	豚肉といんげんの炒めもの 油揚げとキャベツの煮もの れんこんサラダ みそ汁(焼麴・細葱) 	鶏肉の塩麹焼き 大根の菜種あえ ほうれん草のあっさり煮 みそ汁(わかめ・人参) 	赤魚の煮付け ブロッコリーの炒めもの 白菜のあえもの みそ汁(小松菜・太葱) 	豚肉とごぼうのきんぴら ハムとキャベツの煮もの 胡瓜の甘酢あえ みそ汁(ぶなしめじ・焼麴) 
	●エネルギー267kcal ●蛋白質15.9g ●脂質12.5g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー260kcal ●蛋白質12.1g ●脂質14.1g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー240kcal ●蛋白質16.6g ●脂質12.5g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー256kcal ●蛋白質14.8g ●脂質15.4g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー242kcal ●蛋白質23.6g ●脂質11.0g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー177kcal ●蛋白質15.7g ●脂質8.2g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー240kcal ●蛋白質15.0g ●脂質12.3g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量2.9g
夕食	さわらのみそ焼き いんげんのかき玉煮 ポテトサラダ すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	鶏肉とキャベツのゆずこしょう炒め もやしの信田あえ ごぼうの煮もの みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉の生姜焼き 五目揚げとさつま芋の煮もの ブロッコリーのあえもの みそ汁(焼麴・青菜) 	鶏肉とかぼちゃのごま煮 白菜の炒めもの スライストマト みそ汁(えのき茸・わかめ) 	たらとときのこの粒マスタードソース もやしの煮もの カリフラワーのドレッシングあえ スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	豚焼き肉丼 なすのおかかあえ オクラの煮もの みそ汁(キャベツ・細葱) 	鶏肉のチーズケチャップソテー 旬 さつま芋のマヨあえ 白菜の煮もの スープ(わかめ・太葱) 
	●エネルギー269kcal ●蛋白質18.7g ●脂質12.0g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー257kcal ●蛋白質14.8g ●脂質15.2g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー311kcal ●蛋白質16.7g ●脂質15.5g ●炭水化物29.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー298kcal ●蛋白質14.8g ●脂質14.5g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー242kcal ●蛋白質16.9g ●脂質10.9g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー241kcal ●蛋白質16.3g ●脂質13.3g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー340kcal ●蛋白質22.7g ●脂質16.9g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量3.0g

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 649kcal 蛋白質 39.9g 脂質 29.3g 炭水化物 60.6g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 647kcal 蛋白質 33.4g 脂質 36.1g 炭水化物 52.0g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 669kcal 蛋白質 40.1g 脂質 35.4g 炭水化物 54.4g 食塩相当量 8.7g	エネルギー 727kcal 蛋白質 37.5g 脂質 42.4g 炭水化物 54.3g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 604kcal 蛋白質 45.2g 脂質 24.6g 炭水化物 58.6g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 586kcal 蛋白質 42.3g 脂質 30.3g 炭水化物 39.7g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 709kcal 蛋白質 46.5g 脂質 35.0g 炭水化物 57.5g 食塩相当量 7.7g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。