

10/19週<手作りおかず>週間献立表



10/23(金)夕食 えび入りオイスターチャーハン
オイスターの風味が効いたえび入りチャーハンです！是非ご賞味ください♪

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19日(月)	10月20日(火)	10月21日(水)	10月22日(木)	10月23日(金)	10月24日(土)	10月25日(日)
朝食	れんこんの炒めもの じゃが芋のほっくり煮 みそ汁(卵・玉葱) 	五目揚げとオクラの煮もの 大根の塩炒め みそ汁(わかめ・太葱) 	かぼちゃの炒めもの 胡瓜の浅漬け みそ汁(焼麴・えのき茸) 	鶏肉とカリフラワーの煮もの なすのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	レタスの炒めもの 白菜のマヨあえ みそ汁(えのき茸・人参) 	豆腐のあっさり煮 チンゲン菜の炒めもの みそ汁(大根・細葱) 	スクランブルエッグ ほうれん草サラダ ミネストローネ 
	●エネルギー194kcal ●蛋白質10.9g ●脂質7.9g ●炭水化物22.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー120kcal ●蛋白質5.7g ●脂質5.1g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー147kcal ●蛋白質7.1g ●脂質7.4g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー96kcal ●蛋白質8.3g ●脂質2.9g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー131kcal ●蛋白質4.0g ●脂質8.7g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー135kcal ●蛋白質7.9g ●脂質7.9g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー197kcal ●蛋白質10.0g ●脂質12.8g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.0g
昼食	ハヤシライス 焼ちくわとブロッコリーの炒めもの 切干大根のサラダ 	豚肉のマヨネーズ焼き チンゲン菜のあえもの 里芋のあっさり煮 みそ汁(キャベツ・焼麴) 	鶏肉と野菜の中華炒め マカロニサラダ 大根の煮もの 鶏がらスープ(わかめ・細葱) 	たらの煮付け 五目揚げと白菜の炒めもの じゃが芋のごまあえ みそ汁(豆腐・太葱) 	豚肉とキャベツのはさみ蒸し 旬 さつま芋のそぼろ炒め 大根のサラダ みそ汁(焼麴・細葱) 	かれいの南蛮漬け カリフラワーの菜種あえ かぼちゃの煮もの みそ汁(わかめ・太葱) 	鶏肉の塩バター焼き ウインナーと大根の煮もの 里芋のあえもの みそ汁(白菜・焼麴) 
	●エネルギー378kcal ●蛋白質13.9g ●脂質21.1g ●炭水化物34.1g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー257kcal ●蛋白質15.5g ●脂質16.8g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー245kcal ●蛋白質16.1g ●脂質11.6g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー213kcal ●蛋白質18.5g ●脂質7.9g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー269kcal ●蛋白質16.8g ●脂質11.6g ●炭水化物27.1g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー295kcal ●蛋白質16.2g ●脂質10.1g ●炭水化物37.4g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー245kcal ●蛋白質21.4g ●脂質11.9g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量2.5g
夕食	とんかつ 豆腐とほうれん草のあえもの キャベツのさっと煮 みそ汁(焼麴・人参) 	鶏肉と白菜のうま煮 ウインナーとカリフラワーの炒めもの 旬 さつま芋のサラダ みそ汁(なす・細葱) 	あじのみそ焼き れんこんのかき玉煮 キャベツのサラダ すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	新 鶏肉のから揚げ～完熟トマトのソース～ オクラの信田サラダ いんげんの塩煮 スープ(焼麴・パセリ) 	えび入りオイスターチャーハン ブロッコリーのポン酢あえ もやしのさっと煮 鶏がらスープ(わかめ・グリーンピース) 	チキンとポテトのバジル炒め 白菜の煮もの 胡瓜のサラダ スープ(ぶなしめじ・玉葱) 	豚肉とごぼうの甘辛煮 簡単うの花 キャベツのコーンあえ みそ汁(えのき茸・太葱) 
	●エネルギー301kcal ●蛋白質16.4g ●脂質14.1g ●炭水化物30.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー308kcal ●蛋白質13.9g ●脂質18.0g ●炭水化物26.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー192kcal ●蛋白質17.1g ●脂質6.0g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー246kcal ●蛋白質21.1g ●脂質11.9g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー198kcal ●蛋白質16.1g ●脂質8.0g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量4.4g	●エネルギー295kcal ●蛋白質12.8g ●脂質18.2g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー357kcal ●蛋白質17.2g ●脂質22.0g ●炭水化物26.9g ●食塩相当量3.8g

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 873kcal 蛋白質 41.2g 脂質 43.1g 炭水化物 86.8g 食塩相当量 9.4g	エネルギー 685kcal 蛋白質 35.1g 脂質 39.9g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 584kcal 蛋白質 40.3g 脂質 25.0g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 555kcal 蛋白質 47.9g 脂質 22.7g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 598kcal 蛋白質 36.9g 脂質 28.3g 炭水化物 53.8g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 725kcal 蛋白質 36.9g 脂質 36.2g 炭水化物 73.3g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 799kcal 蛋白質 48.6g 脂質 46.7g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 8.3g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※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。

