



10/22 (木) 昼食 ブリの照り焼き
ブリの新登場です！ 照り焼きにし、柔らかく仕上げました。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	納豆 じゃが芋の金平風 みそ汁(卵・玉葱) 	オクラのそぼろ煮 金時人参入りなます みそ汁(わかめ・太葱) 	豚肉とさつま芋のバターソテー 白菜の煮浸し みそ汁(焼麩・えのき茸) 	焼ちくわとひじきの煮もの カリフラワーのからしあえ みそ汁(なす・人参) 	根菜入り卵の花 胡瓜のあえもの すまし汁(とろろ昆布・太葱) 	鶏ねぎさつま揚げ 里芋のポン酢あえ みそ汁(大根・えのき茸) 	ブロッコリーのふんわり卵炒め かぼちゃの柚子風味煮 鶏がらスープ(シエルマカロニ・パセリ) 
	●エネルギー146kcal ●蛋白質8.9g ●脂質5.6g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー102kcal ●蛋白質6.9g ●脂質2.9g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー169kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.3g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー91kcal ●蛋白質4.4g ●脂質1.3g ●炭水化物17.2g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー99kcal ●蛋白質2.9g ●脂質5.0g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー124kcal ●蛋白質6.7g ●脂質5.6g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー196kcal ●蛋白質7.6g ●脂質7.8g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量1.6g
昼食	ハンバーグデミグラスソース 彩りナムル ブロッコリーのコンソメ煮 	豚肉と野菜のレモン風炒め ちくわとかぼちゃのだししょうゆあえ あさりと小松菜の煮びたし 	チキンのトマトソース もやしのサラダ 味付け里芋 	新 ブリの照り焼き 五目豆 白菜の炒めもの 	塩豚肉じゃが キャベツの炒め煮 ほうれん草と人参の白あえ 	白身魚のバジルソテー カリフラワーのコンソメ煮 ひじきとちくわのコーンあえ 	新宿中村屋 ビーフハヤシライス いんげんのバター醤油炒め なすの含め煮 
	●エネルギー290kcal ●蛋白質13.8g ●脂質15.5g ●炭水化物24.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー192kcal ●蛋白質7.6g ●脂質9.9g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー200kcal ●蛋白質10.7g ●脂質10.8g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー218kcal ●蛋白質14.0g ●脂質13.6g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー224kcal ●蛋白質6.9g ●脂質13.4g ●炭水化物19.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー134kcal ●蛋白質10.9g ●脂質7.4g ●炭水化物6.6g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー245kcal ●蛋白質6.5g ●脂質14.6g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量3.0g
夕食	さばと豆腐のごま味噌煮 焼売 チンゲン菜のゆずこしょうあえ 	照り焼きチキン ペペロンチーノ 胡瓜のマヨあえ 	新 沖ひらすの昆布煮 五目揚げとキャベツの炒めもの オクラの信田あえ 	豚肉のオイスターソース炒め レタスのさっと煮 いんげんのごまあえ 	メバルのムニエル ブロッコリーのくず煮 もやしの炒めもの 	肉団子の甘酢あん 白菜のだししょうゆあえ 金時豆 	イカカツ&野菜コロッケ れんこんの煮もの 胡瓜めかぶ 
	●エネルギー321kcal ●蛋白質13.3g ●脂質13.2g ●炭水化物37.8g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー295kcal ●蛋白質21.2g ●脂質13.6g ●炭水化物20.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー157kcal ●蛋白質9.8g ●脂質7.9g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー232kcal ●蛋白質9.6g ●脂質14.1g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー148kcal ●蛋白質10.9g ●脂質9.8g ●炭水化物6.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー259kcal ●蛋白質9.9g ●脂質11.2g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー211kcal ●蛋白質6.7g ●脂質7.8g ●炭水化物30.0g ●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 757kcal 蛋白質 36.0g 脂質 34.3g 炭水化物 78.6g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 589kcal 蛋白質 35.7g 脂質 26.4g 炭水化物 55.2g 食塩相当量 7.0g	エネルギー 526kcal 蛋白質 27.8g 脂質 26.0g 炭水化物 48.3g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 541kcal 蛋白質 28.0g 脂質 29.0g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 7.6g	エネルギー 471kcal 蛋白質 20.7g 脂質 28.2g 炭水化物 36.7g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 517kcal 蛋白質 27.5g 脂質 24.2g 炭水化物 45.5g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 652kcal 蛋白質 20.8g 脂質 30.2g 炭水化物 75.7g 食塩相当量 7.0g

※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。