



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	野菜さつま揚げ じゃが芋の金平風 春菊とピーナッツのあえもの 	ひとくちがんも 金時人参入りなます モロヘイヤのお浸し 	豆腐のそぼろ煮 白菜の煮浸し 味付け湯葉 	いわしとひじきのハンバーグ なすのみぞれ煮 カリフラワーのからしあえ 	根菜入り卵の花 春雨の含め煮 青菜のくるみあえ 	鶏ねぎさつま揚げ 大根ときのこのあっさり煮 味付もずく 	ミートオムレツ かぼちゃの柚子風味煮 ブロッコリーのくるみあえ 
	●エネルギー141kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.9g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー94kcal ●蛋白質4.7g ●脂質3.8g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー67kcal ●蛋白質4.6g ●脂質2.9g ●炭水化物6.0g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー78kcal ●蛋白質5.0g ●脂質2.7g ●炭水化物8.9g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー87kcal ●蛋白質2.6g ●脂質1.9g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー102kcal ●蛋白質4.6g ●脂質5.2g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー161kcal ●蛋白質5.2g ●脂質3.3g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量1.1g
昼食	ハンバーグデミグラスソース 彩りナムル オクラとゆばのあえもの 	豚肉と野菜のレモン風炒め 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ あさりと小松菜の煮びたし 	チキンのトマトソース 大根煮 味付け里芋 	新 ブリの照り焼き 五目豆 れんこんサラダ 	塩豚肉じゃが チキンカツ ほうれん草と人参の白あえ 	白身魚のバジルソテー キャベツのツナあえ 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 切干大根とわかめの酢のもの なすの含め煮 
	●エネルギー289kcal ●蛋白質13.2g ●脂質15.5g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー209kcal ●蛋白質10.3g ●脂質12.7g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー208kcal ●蛋白質10.0g ●脂質10.8g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー219kcal ●蛋白質14.1g ●脂質12.8g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー236kcal ●蛋白質7.9g ●脂質11.9g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー107kcal ●蛋白質9.4g ●脂質5.6g ●炭水化物5.5g ●食塩相当量0.9g	●エネルギー225kcal ●蛋白質5.6g ●脂質11.4g ●炭水化物26.2g ●食塩相当量3.1g
夕食	さばと豆腐のごま味噌煮 焼売 なすのおかかあえ 	照り焼きチキン ペペロンチーノ ブロッコリーのナムル 	新 沖ひらすの昆布煮 人参とツナの卵炒め オクラの信田あえ 	豚肉のオイスターソース炒め 甘酢あえ 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 わかめと卵の生姜あえ 	肉団子の甘酢あん 厚揚げのおかか煮 金時豆 	イカカツ&野菜コロッケ ごぼう金平 胡瓜めかぶ 
	●エネルギー336kcal ●蛋白質13.1g ●脂質14.9g ●炭水化物37.5g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー277kcal ●蛋白質21.9g ●脂質11.3g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー147kcal ●蛋白質8.8g ●脂質7.4g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー233kcal ●蛋白質9.3g ●脂質14.1g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー118kcal ●蛋白質10.8g ●脂質6.2g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー252kcal ●蛋白質9.2g ●脂質9.8g ●炭水化物27.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー217kcal ●蛋白質6.4g ●脂質10.1g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量2.2g
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 766kcal 蛋白質 31.4g 脂質 36.3g 炭水化物 81.2g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 580kcal 蛋白質 36.9g 脂質 27.8g 炭水化物 45.8g 食塩相当量 6.4g	エネルギー 422kcal 蛋白質 23.4g 脂質 21.1g 炭水化物 34.2g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 530kcal 蛋白質 28.4g 脂質 29.6g 炭水化物 40.6g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 441kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.0g 炭水化物 43.8g 食塩相当量 3.4g	エネルギー 461kcal 蛋白質 23.2g 脂質 20.6g 炭水化物 42.4g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 603kcal 蛋白質 17.2g 脂質 24.8g 炭水化物 74.6g 食塩相当量 6.4g

※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。