



10/30(金)夕食 生姜入り醤油野菜ラーメン  
生姜が香る醤油野菜ラーメンです！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<br>歳事 | 10月26日(月)                                                                                                                                   | 10月27日(火)                                                                                                                                   | 10月28日(水)                                                                                                                                           | 10月29日(木)                                                                                                                                   | 10月30日(金)                                                                                                                                        | 10月31日(土)                                                                                                                                          | 11月1日(日)                                                                                                                                    |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食       | 焼ちくわとカリフラワーの煮もの<br>納豆<br>みそ汁(わかめ・人参)<br>                   | 旬 さつま芋の炒めもの<br>胡瓜の甘酢あえ<br>みそ汁(大根・細葱)<br>                   | 刻み昆布の煮もの<br>れんこんの炒めもの<br>みそ汁(白菜・焼麴)<br>                          | ゆで卵のあんかけ<br>じゃが芋のマヨあえ<br>みそ汁(キャベツ・わかめ)<br>               | 豆腐チャンプルー<br>大根のあえもの<br>すまし汁(とろろ昆布・細葱)<br>                     | 小松菜の煮もの<br>キャベツの華風あえ<br>みそ汁(なす・太葱)<br>                          | 白菜の蒸し焼き<br>ひじきのサラダ<br>みそ汁(えのき茸・人参)<br>                   |
|          | ●エネルギー128kcal ●蛋白質8.7g ●脂質4.0g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.3g                                                                                        | ●エネルギー175kcal ●蛋白質6.2g ●脂質7.5g ●炭水化物22.7g ●食塩相当量1.6g                                                                                        | ●エネルギー124kcal ●蛋白質7.1g ●脂質5.6g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.1g                                                                                                | ●エネルギー188kcal ●蛋白質9.9g ●脂質9.8g ●炭水化物19.7g ●食塩相当量2.1g                                                                                        | ●エネルギー163kcal ●蛋白質9.0g ●脂質10.2g ●炭水化物9.8g ●食塩相当量1.9g                                                                                             | ●エネルギー108kcal ●蛋白質4.7g ●脂質4.8g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.1g                                                                                               | ●エネルギー97kcal ●蛋白質6.9g ●脂質4.2g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.7g                                                                                         |
| 昼食       | みそそばろ丼<br>豆腐とオクラの煮もの<br>れんこんサラダ<br>すまし汁(小松菜・玉葱)<br>       | 鶏肉とじゃが芋のさっぱり煮<br>もやしの炒めもの<br>白菜のしそあえ<br>みそ汁(焼麴・えのき茸)<br>  | 白身魚フライ<br>ブロッコリーの煮もの<br>キャベツのコールスロー<br>スープ(シェルマカロニ・わかめ)<br>     | 鶏肉のごまドレ焼き<br>いんげんのサラダ<br>白菜のあっさり煮<br>旬 みそ汁(さつま芋・細葱)<br> | 豚肉とカリフラワーの炒めもの<br>ごぼうのかき玉煮<br>グリーンリーフのサラダ<br>みそ汁(わかめ・太葱)<br> | 【ハロウィン】かぼちゃ入りチキンカレーライス<br>大根ソテー<br>ブロッコリーの二色サラダ<br>アップルゼリー<br> | さわらの蒲焼き<br>オクラのかに風味サラダ<br>さつま芋の煮もの<br>旬 みそ汁(焼麴・太葱)<br>  |
|          | ●エネルギー363kcal ●蛋白質20.5g ●脂質20.9g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量3.0g                                                                                      | ●エネルギー279kcal ●蛋白質15.7g ●脂質12.0g ●炭水化物30.9g ●食塩相当量3.4g                                                                                      | ●エネルギー363kcal ●蛋白質16.5g ●脂質18.6g ●炭水化物33.0g ●食塩相当量3.5g                                                                                              | ●エネルギー257kcal ●蛋白質21.7g ●脂質12.0g ●炭水化物18.4g ●食塩相当量2.9g                                                                                      | ●エネルギー230kcal ●蛋白質15.9g ●脂質12.6g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量2.7g                                                                                           | ●エネルギー465kcal ●蛋白質16.2g ●脂質25.7g ●炭水化物47.6g ●食塩相当量3.9g                                                                                             | ●エネルギー307kcal ●蛋白質16.3g ●脂質11.8g ●炭水化物33.3g ●食塩相当量2.9g                                                                                      |
| 夕食       | 鶏肉といんげんの炒めもの<br>ブロッコリーのサラダ<br>チンゲン菜の煮もの<br>みそ汁(卵・焼麴)<br> | 銀ひらすの塩焼き<br>キャベツのかに風味煮<br>里芋のドレッシングあえ<br>みそ汁(わかめ・太葱)<br> | 豚肉と大根の旨塩煮<br>油揚げと小松菜の炒めもの<br>オクラのだししょうゆあえ<br>みそ汁(ぶなしめじ・細葱)<br> | さばの彩り炒め<br>レタスのさっと煮<br>かぼちゃのサラダ<br>みそ汁(えのき茸・太葱)<br>    | 新 生姜入り醤油野菜ラーメン<br>胡瓜の信田あえ<br>白菜の炒めもの<br>                    | 豚肉の甘酢焼き<br>れんこんの菜種あえ<br>いんげんの煮もの<br>みそ汁(焼麴・細葱)<br>            | 鶏肉の回鍋醬炒め<br>ツナと大根の煮もの<br>長芋のあえもの<br>鶏がらスープ(わかめ・枝豆)<br> |
|          | ●エネルギー238kcal ●蛋白質18.5g ●脂質13.5g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量2.8g                                                                                      | ●エネルギー204kcal ●蛋白質15.8g ●脂質10.0g ●炭水化物13.4g ●食塩相当量2.1g                                                                                      | ●エネルギー226kcal ●蛋白質15.2g ●脂質14.4g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量3.4g                                                                                              | ●エネルギー299kcal ●蛋白質19.1g ●脂質18.3g ●炭水化物19.9g ●食塩相当量2.7g                                                                                      | ●エネルギー481kcal ●蛋白質22.7g ●脂質13.9g ●炭水化物65.0g ●食塩相当量2.7g<br>※麺の栄養量を含む・汁の塩分は1/2で算出                                                                  | ●エネルギー303kcal ●蛋白質16.3g ●脂質19.0g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量3.2g                                                                                             | ●エネルギー287kcal ●蛋白質16.1g ●脂質17.8g ●炭水化物17.7g ●食塩相当量3.3g                                                                                      |

一日の合計

|     |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |                                                                    |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 栄養量 | エネルギー 729kcal<br>蛋白質 47.7g<br>脂質 38.4g<br>炭水化物 54.8g<br>食塩相当量 8.1g | エネルギー 658kcal<br>蛋白質 37.7g<br>脂質 29.5g<br>炭水化物 67.0g<br>食塩相当量 7.1g | エネルギー 713kcal<br>蛋白質 38.8g<br>脂質 38.6g<br>炭水化物 60.2g<br>食塩相当量 9.0g | エネルギー 744kcal<br>蛋白質 50.7g<br>脂質 40.1g<br>炭水化物 58.0g<br>食塩相当量 7.7g | エネルギー 874kcal<br>蛋白質 47.6g<br>脂質 36.7g<br>炭水化物 89.7g<br>食塩相当量 7.3g | エネルギー 876kcal<br>蛋白質 37.2g<br>脂質 49.5g<br>炭水化物 77.7g<br>食塩相当量 9.2g | エネルギー 691kcal<br>蛋白質 39.3g<br>脂質 33.8g<br>炭水化物 61.2g<br>食塩相当量 7.9g |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

※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。

