



10/30 (金) 昼食 みかんゼリー

1日に必要なビタミン11種と亜鉛が摂取可能なみかんゼリーです！是非ご賞味ください♪

今週のおすすめメニュー

※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



10/26週<簡単おかず>週間献立表

日付 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	焼ちくわとほうれん草の炒めもの わかめと干し海老の甘辛煮 みそ汁(里芋・人参) 	かぼちゃのそぼろ煮 胡瓜のあえもの みそ汁(大根・細葱) 	チンゲン菜のスクランブルエッグ ピーマンと春雨の炒め煮 スープ(えのき茸・パセリ) 	鶏肉とじゃが芋の甘辛炒め かぶと油揚げの煮もの みそ汁(わかめ・焼麴) 	がんもと大根の煮もの 里芋のあえもの みそ汁(豆腐・細葱) 	白はんぺんとチンゲン菜の炒めもの 山形のだし みそ汁(太葱・人参) 	豚肉とひじきの煮もの 菜の花の辛し和え みそ汁(えのき茸・玉葱) 
	●エネルギー131kcal ●蛋白質6.0g ●脂質5.5g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー107kcal ●蛋白質3.1g ●脂質4.5g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー171kcal ●蛋白質7.7g ●脂質10.2g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー149kcal ●蛋白質8.4g ●脂質6.6g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー142kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.7g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー99kcal ●蛋白質3.9g ●脂質4.6g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー109kcal ●蛋白質7.8g ●脂質3.5g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.5g
昼食	かれのいの煮付け 小松菜のサラダ オクラのとろとろ煮 	七種具材の中華丼 五目揚げともやしの煮もの ちくわのごま風味 	シマホккеチーズパン粉焼き 大豆のトマトソース グリーンリーフのサラダ 	チャプチェ 切干大根煮 白菜のコーン炒め 	おすすめ まぐろの漬け丼 ブロッコリーの煮もの モロヘイヤの辛しあえ みかんゼリー 	鶏肉と野菜のカレーソース 大根のあえもの かぼちゃコロッケ 	煮込み海鮮メンチカツ オクラの煮もの いんげんの洋風あえ 
	●エネルギー120kcal ●蛋白質9.6g ●脂質5.5g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー153kcal ●蛋白質8.0g ●脂質5.0g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー196kcal ●蛋白質11.0g ●脂質10.7g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー173kcal ●蛋白質5.5g ●脂質9.2g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー160kcal ●蛋白質14.2g ●脂質0.9g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー217kcal ●蛋白質12.5g ●脂質11.4g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー178kcal ●蛋白質4.9g ●脂質6.9g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量2.0g
夕食	鶏肉のハニーマスタード じゃが芋のコンソメ煮 すき昆布とえのきの酢の物 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) キャベツのツナ炒め お豆のくるみあえ 	鶏肉のねぎ塩だれ 彩り五穀ひじき カリフラワーのあえもの 	イワシの生姜煮 かぼちゃのマヨあえ 黒豆 	塩麻婆茄子 もやしの信田炒め オクラのごまあえ 	チンジャオロース 白菜のミモザサラダ いんげんの信田煮 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース ナポリタン ほうれん草の炒めもの 
	●エネルギー234kcal ●蛋白質17.4g ●脂質8.3g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー278kcal ●蛋白質13.9g ●脂質17.4g ●炭水化物18.3g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー257kcal ●蛋白質14.9g ●脂質14.9g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー241kcal ●蛋白質12.6g ●脂質8.4g ●炭水化物29.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー241kcal ●蛋白質5.7g ●脂質18.7g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー281kcal ●蛋白質10.4g ●脂質18.9g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー289kcal ●蛋白質8.9g ●脂質15.5g ●炭水化物30.7g ●食塩相当量2.3g
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 485kcal 蛋白質 33.0g 脂質 19.3g 炭水化物 52.3g 食塩相当量 6.6g	エネルギー 538kcal 蛋白質 25.0g 脂質 26.9g 炭水化物 52.8g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 624kcal 蛋白質 33.6g 脂質 35.8g 炭水化物 45.1g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 563kcal 蛋白質 26.5g 脂質 24.2g 炭水化物 64.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 543kcal 蛋白質 27.3g 脂質 27.3g 炭水化物 51.4g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 597kcal 蛋白質 26.8g 脂質 34.9g 炭水化物 43.5g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 576kcal 蛋白質 21.6g 脂質 25.9g 炭水化物 67.5g 食塩相当量 6.8g

※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。