



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



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	野菜と高野豆腐のうま煮 わかめと干し海老の甘辛煮 菜の花のごまあえ 	かぼちゃのそぼろ煮 切干大根とツナのサラダ 春菊と油揚げのあえもの 	れんこん金平 ピーマンと春雨の炒め煮 豆腐干の中華あんかけ 	肉団子の白味噌煮 かぶと油揚げの煮もの なすの生姜煮 	がんもと大根の煮もの いんげんのピーナッツあえ かぼちゃの煮もの 	ちくわ風磯辺揚げ ビーフンと野菜の炒め煮 山形のだし 	豆腐ナゲット ひじきとくわいのサラダ 菜の花の辛し和え 
	●エネルギー59kcal ●蛋白質3.7g ●脂質1.9g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー82kcal ●蛋白質3.4g ●脂質1.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー124kcal ●蛋白質4.3g ●脂質4.8g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー108kcal ●蛋白質7.0g ●脂質1.5g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー103kcal ●蛋白質4.3g ●脂質2.1g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー86kcal ●蛋白質4.9g ●脂質2.0g ●炭水化物12.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー189kcal ●蛋白質7.9g ●脂質11.0g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.8g
昼食	かれの煮付け キャベツの煮浸し オクラのとろとろ煮 	七種具材の中華丼 コーンコロッセ ちくわのごま風味 	シマホッケチーズパン粉焼き 大豆のトマトソース 胡瓜の浅漬け 	チャプチェ 切干大根煮 白菜の塩昆布あえ 	おすすめ まぐろの漬け丼 冬瓜のかに風味餡かけ 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 かぼちゃコロッセ 味付けオクラめかぶ 	煮込み海鮮メンチカツ 冬瓜の生姜あんかけ いんげんの洋風あえ 
	●エネルギー77kcal ●蛋白質9.2g ●脂質1.3g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー167kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.1g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー174kcal ●蛋白質11.1g ●脂質8.7g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー127kcal ●蛋白質5.0g ●脂質5.0g ●炭水化物14.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー138kcal ●蛋白質12.6g ●脂質0.9g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー202kcal ●蛋白質11.2g ●脂質10.6g ●炭水化物15.1g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー161kcal ●蛋白質3.7g ●脂質6.9g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量1.6g
夕食	鶏肉のハニーマスタード すき昆布とえのきの酢の物 穂先メンマと人参のあえもの 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) 高野豆腐の餡かけ お豆のくるみあえ 	鶏肉のねぎ塩だれ 彩り五穀ひじき みかんなます 	イワシの生姜煮 チャンプルー 黒豆 	塩麻婆茄子 海鮮お好み焼き オクラのごまあえ 	チンジャオロース にらのもっちりエビチヂミ 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 ほうれん草のごまあえ 
	●エネルギー203kcal ●蛋白質16.3g ●脂質8.1g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー192kcal ●蛋白質12.0g ●脂質9.1g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー219kcal ●蛋白質13.0g ●脂質10.8g ●炭水化物17.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー209kcal ●蛋白質12.5g ●脂質7.0g ●炭水化物23.1g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー301kcal ●蛋白質6.4g ●脂質22.5g ●炭水化物19.1g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー272kcal ●蛋白質10.3g ●脂質16.8g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー258kcal ●蛋白質8.2g ●脂質12.1g ●炭水化物31.3g ●食塩相当量2.4g
一日の合計							
栄養量	エネルギー 339kcal 蛋白質 29.2g 脂質 11.3g 炭水化物 32.9g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 441kcal 蛋白質 21.8g 脂質 17.9g 炭水化物 50.8g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 517kcal 蛋白質 28.4g 脂質 24.3g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 444kcal 蛋白質 24.5g 脂質 13.5g 炭水化物 53.9g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 542kcal 蛋白質 23.3g 脂質 25.5g 炭水化物 58.2g 食塩相当量 5.1g	エネルギー 560kcal 蛋白質 26.4g 脂質 29.4g 炭水化物 45.7g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 608kcal 蛋白質 19.8g 脂質 30.0g 炭水化物 67.0g 食塩相当量 5.8g

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

※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。