



11/6 (金) 昼食 ほきの西京焼き

ホキを白味噌、みりん、砂糖、水あめ、酒で漬込んで焼き上げました。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	11月2日(月)	11月3日(火) 文化の日	11月4日(水)	11月5日(木)	11月6日(金)	11月7日(土)	11月8日(日)
朝食	豚肉と里芋のみそ煮 味付もずく すまし汁(焼麩・人参) 	焼ちくわとキャベツの炒めもの 大根葉と油揚げのあえもの みそ汁(わかめ・細葱) 	納豆 春雨の炒めもの みそ汁(大根・人参) 	鶏肉とカリフラワーの炒め煮 わかめと卵の生姜あえ みそ汁(えのき茸・太葱) 	豆腐の煮もの 刻み大根の梅肉あえ みそ汁(ほうれん草・玉葱) 	豚肉とチンゲン菜の炒めもの 味付け湯葉 みそ汁(じゃが芋・人参) 	親子風オムレツ ほうれん草のコンソメ煮 ミネストローネ 
	●エネルギー99kcal ●蛋白質6.1g ●脂質3.1g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー107kcal ●蛋白質4.1g ●脂質5.6g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー133kcal ●蛋白質7.8g ●脂質5.2g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー124kcal ●蛋白質8.6g ●脂質6.0g ●炭水化物10.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー105kcal ●蛋白質8.3g ●脂質4.0g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー131kcal ●蛋白質7.1g ●脂質7.9g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー98kcal ●蛋白質6.5g ●脂質2.4g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.3g
昼食	チキンステーキ れんこんの炒めもの 青菜のくるみあえ 	牛すき煮 五目揚げといんげんの炒めもの ブロッコリーの辛し醤油 	ハンバーグ照り焼きソース レタスサラダ 味付け里芋 	豚肉のオイスターソース炒め ウインナーと白菜の煮もの サラダ風ポテト卵の花 	新 ほきの西京焼き ひじき煮 ブロッコリーの炒めもの 	新 つくねと茄子の旨煮 白菜の煮浸し いんげんのポン酢あえ 	まぐろすきみ丼 豆腐のそぼろ煮 里芋のゆずこしょうあえ 
	●エネルギー251kcal ●蛋白質19.3g ●脂質13.5g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー238kcal ●蛋白質7.5g ●脂質15.6g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー267kcal ●蛋白質12.9g ●脂質12.9g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー288kcal ●蛋白質11.1g ●脂質18.9g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー134kcal ●蛋白質11.8g ●脂質5.8g ●炭水化物10.8g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー168kcal ●蛋白質7.5g ●脂質7.3g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー172kcal ●蛋白質12.4g ●脂質9.8g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量2.3g
夕食	あじのブイヤベース かに風味サラダ カリフラワーの炒めもの 	メンチカツ かぼちゃの塩バター煮 彩リナムル 	豚肉と青梗菜の中華風煮 キャベツのツナあえ ごぼうの炒めもの 	白身魚の蒲焼き もやしのそぼろ炒め 春雨サラダ 	キーマカレー ピザ風味コロッケ キャベツのマリネ 	新 さばの油淋鶏風 ひとくちがんも 大根の甘辛炒め 	回鍋肉 さつま芋の炒めもの カリフラワーのからしあえ 
	●エネルギー162kcal ●蛋白質10.7g ●脂質9.2g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー331kcal ●蛋白質9.6g ●脂質19.1g ●炭水化物32.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー178kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.5g ●炭水化物15.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー225kcal ●蛋白質11.1g ●脂質10.8g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー248kcal ●蛋白質8.1g ●脂質14.1g ●炭水化物23.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー237kcal ●蛋白質9.1g ●脂質15.2g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー222kcal ●蛋白質7.3g ●脂質8.9g ●炭水化物30.5g ●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 512kcal 蛋白質 36.1g 脂質 25.8g 炭水化物 36.5g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 676kcal 蛋白質 21.2g 脂質 40.3g 炭水化物 60.8g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 578kcal 蛋白質 29.8g 脂質 27.6g 炭水化物 55.2g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 637kcal 蛋白質 30.8g 脂質 35.7g 炭水化物 48.9g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 487kcal 蛋白質 28.2g 脂質 23.9g 炭水化物 45.1g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 536kcal 蛋白質 23.7g 脂質 30.4g 炭水化物 46.0g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 492kcal 蛋白質 26.2g 脂質 21.1g 炭水化物 52.9g 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。