

2021年10月 朝食メニュー



3 (日) チーズオムレツ
食べるトマトスープ
コーンサラダ

4 (月) 鶏こぼろ
野菜の味噌風味
白菜のおかかポン酢和え

5 (火) 納豆
キャベツと豚肉のカキソース炒め
菜の花とときのこの和え物

6 (水) がんもと白菜の煮物
白菜のスープ煮
レモンかぼちゃ

7 (木) 温泉玉子
大根と豚肉の甘辛煮
ごぼうのごま酢和え

1 (金) 納豆
菜の花と牛肉の煮物
ポテトマサラダ

2 (土) 肉団子と白菜の煮物
赤玉南瓜の揚げ煮
なすの中華風南蛮漬け

カロリー 229 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 14.9 g
炭水化物 13.4 g 塩分 1.0 g

カロリー 150 kcal
蛋白質 5.6 g 脂質 7.2 g
炭水化物 14.4 g 塩分 1.4 g

8 (金) 納豆
カジキとチンゲン菜の酢豚風
キャベツのピーナッツ和え

9 (土) 豚肉としめじの生姜バター風味
ナスと蕪の炒め煮
春菊のおひたし

カロリー 158 kcal
蛋白質 5.7 g 脂質 9.1 g
炭水化物 13.1 g 塩分 1.3 g

カロリー 161 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 6.5 g
炭水化物 17.3 g 塩分 1.5 g

カロリー 135 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 7.7 g
炭水化物 9.7 g 塩分 1.2 g

カロリー 149 kcal
蛋白質 5.6 g 脂質 7.8 g
炭水化物 14.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 178 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 10.9 g
炭水化物 9.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 107 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 4.2 g
炭水化物 10.7 g 塩分 1.0 g

カロリー 160 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 8.1 g
炭水化物 11.4 g 塩分 1.7 g

10 (日) ジャが芋テミグラスソース
パスタのクリーム煮
キャベツの白だし和え

11 (月) 高野豆腐と牛肉の煮込み
白菜とミンチの中華炒め
インゲンのごま和え

12 (火) 納豆
じぶ風煮物
若芽とパインの酢の物

13 (水) 厚揚げのそぼろ煮
中華うま煮
じゃが芋の中華風サラダ

14 (木) 温泉玉子
豚肉と里芋のごま煮
春雨のサラダ

15 (金) 納豆
牛肉の甘酢炒め
ハムの和風サラダ

16 (土) 鶏肉ピーマン炒め
ツナの玉子とじ
春菊のごまポン酢和え

カロリー 191 kcal
蛋白質 4.3 g 脂質 9.7 g
炭水化物 23.1 g 塩分 1.0 g

カロリー 185 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 9.7 g
炭水化物 16.0 g 塩分 1.5 g

カロリー 103 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 3.7 g
炭水化物 11.5 g 塩分 1.1 g

カロリー 137 kcal
蛋白質 6.4 g 脂質 4.9 g
炭水化物 15.4 g 塩分 1.5 g

カロリー 191 kcal
蛋白質 8.9 g 脂質 11.4 g
炭水化物 12.0 g 塩分 1.1 g

カロリー 195 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 12.9 g
炭水化物 11.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 185 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 9.9 g
炭水化物 13.7 g 塩分 1.6 g

17 (日) ロールキャベツのスープ煮
フロッコリーとハムのクリーム煮
大根とかにかまのサラダ

18 (月) 鶏肉とじゃが芋の揚煮
法蓮草と油揚げの煮物
オクラのごま和え

19 (火) 納豆
蕪の玉子とじ
和風スパゲティ

20 (水) キャベツと豚肉のカキソース炒め
五目巾着煮
青菜のおかかマヨネーズ和え

21 (木) 鶏肉と厚揚げの煮物
さつまいも揚げと小松菜の煮浸し
さっぱりポテトサラダ

22 (金) 納豆
牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め
大根と青菜の柚子和え

23 (土) 炒り豆腐
五目炒め煮
白菜と若芽のナムル

カロリー 112 kcal
蛋白質 4.9 g 脂質 4.8 g
炭水化物 12.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 183 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 8.5 g
炭水化物 18.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 133 kcal
蛋白質 7.0 g 脂質 5.9 g
炭水化物 12.7 g 塩分 1.2 g

カロリー 227 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 16.2 g
炭水化物 11.0 g 塩分 1.4 g

カロリー 226 kcal
蛋白質 10.4 g 脂質 13.0 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.4 g

カロリー 154 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 8.3 g
炭水化物 12.8 g 塩分 1.3 g

カロリー 156 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 6.2 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.7 g

24 (日) 豚肉と白菜のトマト煮込み
じゃが芋の洋風あんかけ
キャベツのピーナッツ和え

25 (月) 筑前煮
コーンと挽肉の炒め物
春雨の酢の物

26 (火) 納豆
豚肉と厚揚げの煮物
バンバンジーサラダ

27 (水) がんもどきの含め煮
じゃが芋と人参のカレー炒め
青菜のおろし和え

28 (木) さつまいもと豚肉の揚煮
大根とツナの炒め物
ごぼうのめかぶ和え

29 (金) 納豆
カジキの和風煮
根菜の柚子マリネ

30 (土) 大根のそぼろあん
鶏肉と野菜の中華炒め
もずくの酢の物

カロリー 186 kcal
蛋白質 5.8 g 脂質 11.8 g
炭水化物 14.3 g 塩分 0.9 g

カロリー 189 kcal
蛋白質 11.6 g 脂質 7.5 g
炭水化物 18.9 g 塩分 1.8 g

カロリー 139 kcal
蛋白質 9.7 g 脂質 7.4 g
炭水化物 9.2 g 塩分 0.9 g

カロリー 129 kcal
蛋白質 5.9 g 脂質 4.7 g
炭水化物 16.5 g 塩分 1.9 g

カロリー 183 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 6.5 g
炭水化物 22.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 121 kcal
蛋白質 8.4 g 脂質 4.6 g
炭水化物 12.2 g 塩分 1.1 g

カロリー 113 kcal
蛋白質 6.3 g 脂質 3.7 g
炭水化物 14.5 g 塩分 1.7 g

31 (日) ジャが芋テミグラスソース
スパゲティイタリアン
フロッコリーのサラダ

カロリー 220 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g
炭水化物 26.6 g 塩分 1.3 g



2021年10月 昼食メニュー



3 (日) ロールキャベツクリーム煮
野菜と大豆のカレー煮
法蓮草とハムのマリネ

4 (月) 白身魚の生姜煮
えびのケチャップ炒め
メンマの中華和え

5 (火) 野菜コロッケ
大根と鶏肉のバター醤油
フロッコリーのツナマヨ和え

6 (水) 照焼チキン
ひき肉と豆腐のうま煮
春雨の酢の物

7 (木) メバルのバジルオリーブ焼
ベーコンポテト
インゲンとツナのマスタード和え

1 (金) ほっけみりん焼
豚すき風煮物
オクラととほろのピーナツ味噌和え

2 (土) 牛肉と厚揚げの甘辛煮
春雨のごま炒め
青菜のおろし和え

カロリー 162 kcal
蛋白質 14.3 g 脂質 5.8 g
炭水化物 12.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 241 kcal
蛋白質 7.5 g 脂質 15.3 g
炭水化物 18.2 g 塩分 1.7 g

8 (金) 焼肉塩炒め
五目豆腐煮
大根とかにかまのサラダ

9 (土) 牛肉とふきのしぐれ煮
油揚げの玉子とじ
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 181 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 9.4 g
炭水化物 17.6 g 塩分 1.6 g

カロリー 122 kcal
蛋白質 13.8 g 脂質 2.1 g
炭水化物 12.0 g 塩分 1.7 g

カロリー 271 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 18.4 g
炭水化物 20.1 g 塩分 1.0 g

カロリー 245 kcal
蛋白質 12.2 g 脂質 13.2 g
炭水化物 17.4 g 塩分 1.7 g

カロリー 152 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 6.9 g
炭水化物 10.4 g 塩分 1.1 g

カロリー 279 kcal
蛋白質 14.3 g 脂質 17.5 g
炭水化物 14.3 g 塩分 2.0 g

カロリー 270 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 17.5 g
炭水化物 15.4 g 塩分 1.9 g

10 (日) 大根と鶏肉の煮物
野菜炒め
ひじきとごぼうのナムル

11 (月) サーモンフライ
ベーコンと野菜のソテー
鶏肉とオクラの中華風

12 (火) 豚ロースの生姜焼
揚げナスの煮物
野菜のおひたし

13 (水) ミックスカレー
ミートインオムレツ
法蓮草とツナのトマトマリネ

14 (木) アジの昆布醤油焼
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え
ひじきとベーコンの煮物

15 (金) ハーフチキンソテー
白菜のスーフ煮
フロッコリーのカナカマヨネース

16 (土) 赤魚のみぞれ煮
ひき肉と里芋の味噌煮
青菜のわさび和え

カロリー 174 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 10.3 g
炭水化物 13.1 g 塩分 1.6 g

カロリー 292 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 18.5 g
炭水化物 17.8 g 塩分 1.3 g

カロリー 227 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 12.7 g
炭水化物 11.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 259 kcal
蛋白質 11.2 g 脂質 14.2 g
炭水化物 21.7 g 塩分 2.4 g

カロリー 148 kcal
蛋白質 15.0 g 脂質 4.9 g
炭水化物 10.7 g 塩分 2.1 g

カロリー 166 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 10.2 g
炭水化物 6.6 g 塩分 1.2 g

カロリー 171 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 6.6 g
炭水化物 15.2 g 塩分 1.6 g

17 (日) 中華丼の具
麺とえのきのさっと煮
なすの中華風南蛮漬汁

18 (月) 白糸たら味噌粕焼
牛肉と根菜の煮物
れんこんサラダ

19 (火) 揚げ豆腐の南蛮づけ
野菜炒め
じゃが芋の中華風サラダ

20 (水) 野菜たっぷりハンバーグ (オムレツソース)
豆腐の五目煮
春菊のおひたし

21 (木) サワラのごま醤油焼
しめじの中華玉子とじ
キャベツの白だし和え

22 (金) えびかつ
焼きそば
フロッコリーのサラダ

23 (土) ます塩焼
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え
三色炒め煮

カロリー 174 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 8.9 g
炭水化物 12.8 g 塩分 1.8 g

カロリー 175 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 8.2 g
炭水化物 13.1 g 塩分 1.7 g

カロリー 199 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 11.0 g
炭水化物 18.9 g 塩分 1.6 g

カロリー 162 kcal
蛋白質 8.7 g 脂質 7.1 g
炭水化物 16.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 179 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 11.4 g
炭水化物 7.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 216 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 8.6 g
炭水化物 24.1 g 塩分 1.5 g

カロリー 152 kcal
蛋白質 16.6 g 脂質 4.2 g
炭水化物 11.7 g 塩分 1.9 g

24 (日) 鶏豆腐
油揚げの玉子とじ
和風サラダ

25 (月) カレイ塩焼
ゴロゴロ野菜の塩炒め
大根と若芽の梅おかか

26 (火) ナスと鶏肉のしぐれ焼
蒸しシュウマイ
キャベツとベーコンの和え物

27 (水) 鯖の生姜煮
大根とひじきのうま煮
法蓮草のごま和え

28 (木) ささみ大葉フライ
えびのスーフ炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え

29 (金) オムレツイタリアンソース
豚肉とときのこのペペロンチーノ
南瓜サラダ

30 (土) クリーム煮込みハンバーグ
野菜のバジルチーズ焼き
マカロニサラダ

カロリー 254 kcal
蛋白質 14.8 g 脂質 15.9 g
炭水化物 12.6 g 塩分 1.9 g

カロリー 129 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 4.4 g
炭水化物 7.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 310 kcal
蛋白質 13.1 g 脂質 17.6 g
炭水化物 19.5 g 塩分 2.1 g

カロリー 258 kcal
蛋白質 13.4 g 脂質 16.5 g
炭水化物 12.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 194 kcal
蛋白質 11.3 g 脂質 7.8 g
炭水化物 20.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 285 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 20.5 g
炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 287 kcal
蛋白質 9.1 g 脂質 16.5 g
炭水化物 23.2 g 塩分 1.3 g

31 (日) 白身魚の和風きのこあん
豚すき風煮物
なすの中華風南蛮漬汁

カロリー 189 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 9.8 g
炭水化物 9.5 g 塩分 1.7 g



2021年10月 夕食メニュー



3 (日) フリのごま醤油焼
れんごんの五目炒め煮
和風サラダ

4 (月) 豆腐ハンバーグ(かけだれ)
和風ポトフ
コールスローサラダ

5 (火) 牛丼の具
麩の野菜あんかけ
法蓮草のおひたし

6 (水) 鯖のおろしポン酢
ホイコーロー
ポテトサラダ

7 (木) 八宝菜
さつま揚げの味噌炒め
青菜のおかかマヨネース和え

1 (金) ヒレカツ(味噌カツソース)
野菜と昆布の煮物
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え

2 (土) 鶏肉の韓国風炒め
ジャガイモのどぼろ煮
フロッコリーのゴマ和え

カロリー 198 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 12.9 g
炭水化物 15.9 g 塩分 1.3 g

カロリー 259 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 13.2 g
炭水化物 18.4 g 塩分 1.8 g

8 (金) 鶏のごまダレ煮
ふきと大根のスーフ煮
マリーネサラダ

9 (土) 豆腐のツナあんかけ
鶏肉と野菜の中華炒め
南瓜サラダ

カロリー 265 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 17.0 g
炭水化物 11.7 g 塩分 1.5 g

カロリー 176 kcal
蛋白質 4.7 g 脂質 10.8 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.4 g

カロリー 316 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 20.7 g
炭水化物 17.6 g 塩分 2.5 g

カロリー 320 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 22.8 g
炭水化物 12.2 g 塩分 1.6 g

カロリー 238 kcal
蛋白質 12.1 g 脂質 13.5 g
炭水化物 17.1 g 塩分 2.6 g

カロリー 234 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 20.5 g
炭水化物 9.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 236 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 15.1 g
炭水化物 15.8 g 塩分 1.5 g

10 (日) 赤魚の甘辛ダレ
三井寺煮
パンサンズー

11 (月) 鶏団子のケチャップ煮
大根とツナの炒め物
カボチャとレンコンのサラダ

12 (火) サワラの梅ダレ焼
豆腐のかに風あんかけ
切干と人参のハリハリ

13 (水) チキン南蛮
白菜と油揚げの味噌煮
フロッコリーのサラダ

14 (木) オニオンソースハンバーグ
スッキーニのトマト炒め
マリーネサラダ

15 (金) 鯖の磯辺焼
豆腐としめじのどろみ煮
若布の塩こうじ和え

16 (土) 田楽煮
豚肉とキャベツのごま風味炒め
おかからと玉ねぎのサラダ

カロリー 253 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 14.7 g
炭水化物 14.5 g 塩分 1.5 g

カロリー 222 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 10.6 g
炭水化物 24.1 g 塩分 2.2 g

カロリー 148 kcal
蛋白質 12.9 g 脂質 5.9 g
炭水化物 9.2 g 塩分 1.7 g

カロリー 303 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 17.6 g
炭水化物 23.0 g 塩分 2.7 g

カロリー 171 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 7.1 g
炭水化物 16.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 211 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 14.0 g
炭水化物 9.7 g 塩分 1.4 g

カロリー 199 kcal
蛋白質 5.6 g 脂質 12.7 g
炭水化物 17.0 g 塩分 2.0 g

17 (日) ホッケの幽庵焼
蕪のどぼろ煮
蒸し鶏の醤油マヨネース

18 (月) 肉カボチャ
白身魚のしんじょう
白菜の生姜和え

19 (火) 鶏肉のレモン風味焼
里芋のかに風あんかけ
ゴボウのピリ辛サラダ

20 (水) あぶらかれい味噌煮
ジャガ玉煮
春雨フルーツサラダ

21 (木) 肉団子の柚子風味野菜あん
根菜のごま酢炒め
菜の花と錦糸玉子のおひたし

22 (金) 赤魚のカレー焼
鶏肉と野菜の中華炒め
春菊のおかか和え

23 (土) カルビ丼の具
ツナあっさり煮
もずくの酢の物

カロリー 163 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 7.5 g
炭水化物 9.5 g 塩分 1.0 g

カロリー 249 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 11.5 g
炭水化物 28.4 g 塩分 2.2 g

カロリー 205 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 11.6 g
炭水化物 14.1 g 塩分 1.4 g

カロリー 159 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 3.9 g
炭水化物 14.3 g 塩分 1.4 g

カロリー 194 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 5.3 g
炭水化物 29.4 g 塩分 2.1 g

カロリー 135 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 5.1 g
炭水化物 9.2 g 塩分 1.5 g

カロリー 236 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 14.0 g
炭水化物 17.7 g 塩分 2.2 g

24 (日) えび団子の炊き合せ
牛肉のきんぴら
パスタのサラダ

25 (月) 牛肉とキャベツの炒め物
豆腐の柚子あんかけ
青菜と玉子のマヨネース和え

26 (火) 太刀魚の青じそ焼
麩とえのきのさっと煮
ポテトサラダ

27 (水) ロールキャベツの白味噌仕立て
鶏肉ビーマン炒め
ハムとフロッコリーのマリーネ

28 (木) フリの照焼
ひき肉と里芋の味噌煮
野菜のおひたし

29 (金) 麻婆豆腐
チャプチェ
キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング

30 (土) ホッケの磯辺焼
インゲンと豚肉のトマト炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 301 kcal
蛋白質 11.0 g 脂質 19.7 g
炭水化物 18.7 g 塩分 1.9 g

カロリー 352 kcal
蛋白質 12.8 g 脂質 26.1 g
炭水化物 13.9 g 塩分 2.0 g

カロリー 192 kcal
蛋白質 13.0 g 脂質 11.4 g
炭水化物 10.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 162 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 7.6 g
炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g

カロリー 210 kcal
蛋白質 13.9 g 脂質 10.0 g
炭水化物 14.1 g 塩分 1.7 g

カロリー 262 kcal
蛋白質 10.5 g 脂質 16.0 g
炭水化物 18.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 180 kcal
蛋白質 13.3 g 脂質 9.2 g
炭水化物 10.4 g 塩分 1.7 g

31 (日) 甘辛チキン
里芋のかに風あんかけ
ハムの和風サラダ

カロリー 332 kcal
蛋白質 15.4 g 脂質 20.5 g
炭水化物 19.7 g 塩分 2.1 g

