

# 2021年10月 朝食メニュー



**3(日)** チーズオムレツ  
インゲンと人参のグラッセ  
菜の花のツナ炒め  
食べるトマトスープ  
コーンサラダ

**4(月)** 鶏ごぼろ  
昆布の佃煮  
五目巾着煮  
野菜の味噌風味  
白菜のおかかポン酢和え

**5(火)** 納豆  
ふきと人参の甘露煮  
若竹煮  
キャベツと豚肉のカキソース炒め  
菜の花ときのこの和え物

**6(水)** がんもと白菜の煮物  
小松菜のナムル  
はんぺん煮  
白菜のスープ煮  
レモンかぼちゃ

**7(木)** 温泉玉子  
竹輪と菜の花の煮物  
大豆と人参の煮物  
大根と豚肉の甘辛煮  
ごぼうのごま酢和え

**1(金)** 納豆  
フロッコリーの煮物  
メンマのおかか煮  
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  
切干大根煮  
キャベツの塩昆布和え  
赤玉南瓜の揚げ煮  
なすの中華風南蛮漬け

カロリー 254 kcal  
蛋白質 12.3 g 脂質 15.7 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 1.4 g

カロリー 168 kcal  
蛋白質 6.6 g 脂質 7.5 g  
炭水化物 17.7 g 塩分 1.8 g

**8(金)** 納豆  
フロッコリーの煮物  
五目うの花  
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  
ベーコンのサラダ  
きんぴられんこん  
ナスと麩の炒め煮  
春菊のおひたし

カロリー 189 kcal  
蛋白質 7.8 g 脂質 10.2 g  
炭水化物 16.9 g 塩分 1.7 g

カロリー 232 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 10.3 g  
炭水化物 24.6 g 塩分 2.1 g

カロリー 147 kcal  
蛋白質 8.8 g 脂質 7.7 g  
炭水化物 12.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 178 kcal  
蛋白質 8.1 g 脂質 8.4 g  
炭水化物 18.6 g 塩分 2.4 g

カロリー 223 kcal  
蛋白質 11.7 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 14.5 g 塩分 1.6 g

カロリー 147 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 6.4 g  
炭水化物 14.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 231 kcal  
蛋白質 10.2 g 脂質 12.9 g  
炭水化物 17.6 g 塩分 2.2 g

**10(日)** ジャが芋テミグラスソース  
カリフラワーとウインナーのカレー炒め  
スナッフルえんどう  
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  
昆布の佃煮  
きんぴら  
白菜とミンチの中華炒め  
インゲンのごま和え

**12(火)** 納豆  
ぜんまい煮  
さつまいものレモン煮  
じぶ風煮物  
若芽とパインの酢の物

**13(水)** 厚揚げのどぼろ煮  
人参のきんぴら  
なめこと若芽のさっと煮  
中華うま煮  
じゃが芋の中華風サラダ

**14(木)** 温泉玉子  
きのこの佃煮  
チンゲン菜ソテー  
豚肉と里芋のごま煮  
春雨のサラダ

**15(金)** 納豆  
ごぼうのめかぶ和え  
はんぺん煮  
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  
昆布と大豆の煮物  
きんぴられんこん  
ツナの玉子とじ  
春菊のごまポン酢和え

カロリー 212 kcal  
蛋白質 5.5 g 脂質 10.2 g  
炭水化物 26.5 g 塩分 1.4 g

カロリー 220 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 23.5 g 塩分 2.0 g

カロリー 140 kcal  
蛋白質 7.2 g 脂質 3.8 g  
炭水化物 20.0 g 塩分 1.3 g

カロリー 154 kcal  
蛋白質 7.2 g 脂質 4.9 g  
炭水化物 19.6 g 塩分 2.1 g

カロリー 222 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 11.8 g  
炭水化物 17.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 229 kcal  
蛋白質 10.3 g 脂質 13.2 g  
炭水化物 16.8 g 塩分 1.9 g

カロリー 239 kcal  
蛋白質 14.1 g 脂質 11.9 g  
炭水化物 20.7 g 塩分 2.0 g

**17(日)** ロールキャベツのスープ煮  
インゲンソテー  
マカロニトマト炒め  
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げ煮  
キャベツの塩昆布和え  
人参しりしり  
法蓮草と油揚げの煮物  
オクラのごま和え

**19(火)** 納豆  
大根の甘酢漬け  
ネギ味噌炒め  
麩の玉子とじ  
和風スパゲティ

**20(水)** キャベツと豚肉のカキソース炒め  
白滝の炒り煮  
きのこの佃煮  
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  
カリフラワーとウインナーのカレー炒め  
ひじきと挽肉の炒め煮  
さつまいもと小松菜の煮浸し  
さっぱりポテトサラダ

**22(金)** 納豆  
コールスローサラダ  
野菜笹かまぼこ  
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  
揚げナスのめかぶ和え  
油揚げと菜の花の煮物  
五目炒め煮  
白菜と若芽のナムル

カロリー 151 kcal  
蛋白質 6.2 g 脂質 5.7 g  
炭水化物 19.3 g 塩分 1.7 g

カロリー 209 kcal  
蛋白質 11.7 g 脂質 9.5 g  
炭水化物 21.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 163 kcal  
蛋白質 9.0 g 脂質 6.3 g  
炭水化物 17.3 g 塩分 1.5 g

カロリー 253 kcal  
蛋白質 10.3 g 脂質 16.3 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 1.9 g

カロリー 265 kcal  
蛋白質 12.5 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 19.2 g 塩分 1.9 g

カロリー 212 kcal  
蛋白質 9.5 g 脂質 12.0 g  
炭水化物 17.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 206 kcal  
蛋白質 11.8 g 脂質 9.3 g  
炭水化物 18.1 g 塩分 2.0 g

**24(日)** 豚肉と白菜のトマト煮込み  
きのこのソテー  
チンゲン菜とピーマンのソテー  
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  
塩枝豆  
菜の花と竹輪の辛子和え  
コーンと挽肉の炒め物  
春雨の酢の物

**26(火)** 納豆  
切干とインゲンの煮物  
切昆布煮  
豚肉と厚揚げの煮物  
バンバンジーサラダ

**27(水)** がんもどきの詰め煮  
春雨の中華和え  
昆布の佃煮  
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げ煮  
竹の子と人参のおかか煮  
白菜の生姜和え  
大根とツナの炒め物  
ごぼうのめかぶ和え

**29(金)** 納豆  
ひとくちがんも煮  
ソーセージのマッシュサラダ  
カジキの和風煮  
根菜の柚子マリネ

**30(土)** 大根のどぼろあん  
花麩煮  
野菜笹かまぼこ  
鶏肉と野菜の中華炒め  
もずくの酢の物

カロリー 212 kcal  
蛋白質 6.9 g 脂質 13.6 g  
炭水化物 16.7 g 塩分 1.3 g

カロリー 239 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 9.4 g  
炭水化物 23.4 g 塩分 2.4 g

カロリー 162 kcal  
蛋白質 10.8 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 14.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 169 kcal  
蛋白質 6.7 g 脂質 5.4 g  
炭水化物 25.0 g 塩分 2.4 g

カロリー 197 kcal  
蛋白質 9.7 g 脂質 6.5 g  
炭水化物 25.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 206 kcal  
蛋白質 10.9 g 脂質 10.8 g  
炭水化物 16.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 154 kcal  
蛋白質 8.1 g 脂質 5.5 g  
炭水化物 18.4 g 塩分 2.2 g

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

カロリー 264 kcal  
蛋白質 10.3 g 脂質 11.7 g  
炭水化物 29.9 g 塩分 1.8 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  
アスパラ  
スイートおさつ  
野菜と大豆のカレー煮  
法蓮草とハムのマリーネ

**4 (月)** 白身魚の生姜煮  
なすのトロトロ生姜煮  
一夜漬(大根・人参)  
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  
ミックスソテー  
きくらげの甘酢和え  
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)** 照焼千辛  
キャベツの漬物柚子風味  
カリフラワーの煮物  
ひき肉と豆腐のうま煮  
春雨の酢物

**7 (木)** メバルのバジルオリーブ焼  
チキンアラビアータ  
オニオンソテー  
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  
白花豆煮  
人参しりしり  
豚すき風煮物  
オクラとそばろのピーナツ味噌和え

**2 (土)** 牛肉と厚揚げの甘辛煮  
コンニャクの辛味炒め  
玉子煮  
春雨のごま炒め  
青菜のおろし和え

カロリー 218 kcal  
蛋白質 17.1 g 脂質 6.9 g  
炭水化物 21.4 g 塩分 2.0 g

カロリー 277 kcal  
蛋白質 10.2 g 脂質 17.5 g  
炭水化物 19.5 g 塩分 2.1 g

**8 (金)** 焼肉塩炒め  
青菜のわさび和え  
白菜と若布の煮物  
五目豆腐煮  
大根とかにかまのサラダ

**9 (土)** 牛肉とぶきのしぐれ煮  
里芋煮  
一夜漬(白菜・人参)  
油揚げの玉子とじ  
蒸し野菜の塩こうじ和え

カロリー 226 kcal  
蛋白質 8.3 g 脂質 10.1 g  
炭水化物 26.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 148 kcal  
蛋白質 14.2 g 脂質 3.2 g  
炭水化物 14.2 g 塩分 2.2 g

カロリー 301 kcal  
蛋白質 8.4 g 脂質 19.0 g  
炭水化物 26.4 g 塩分 1.2 g

カロリー 258 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 13.2 g  
炭水化物 20.0 g 塩分 2.1 g

カロリー 212 kcal  
蛋白質 13.8 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 15.4 g 塩分 1.4 g

カロリー 315 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 20.0 g  
炭水化物 17.0 g 塩分 2.5 g

カロリー 294 kcal  
蛋白質 12.9 g 脂質 17.5 g  
炭水化物 20.3 g 塩分 2.4 g

**10 (日)** 大根と鶏肉の煮物  
野菜笹かまぼこ  
白花豆煮  
野菜炒め  
ひじきとごぼうのナムル

**11 (月)** サーモンフライ  
白滝の炒り煮  
きのこソテー  
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  
こんにゃくの中華和え  
ごぼう巻  
揚ナスの煮物  
野菜のおひたし

**13 (水)** ミックスカレー  
キャベツソテー  
インゲンと人参のグラッセ  
ミニトインオムレツ  
法蓮草とツナのトマトマリネ

**14 (木)** アジの昆布醤油焼  
小松菜のナムル  
メンマのごま炒め  
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  
ミックスソテー  
バジルスパ  
白菜のスーフ煮  
フロッコリーのカニカママヨネーズ

**16 (土)** 赤魚のみぞれ煮  
カリフラワーのピクルス  
ひとくちがんも煮  
ひき肉と里芋の味噌煮  
青菜のわさび和え

カロリー 243 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 12.3 g  
炭水化物 23.0 g 塩分 2.0 g

カロリー 310 kcal  
蛋白質 14.2 g 脂質 19.5 g  
炭水化物 20.1 g 塩分 1.8 g

カロリー 284 kcal  
蛋白質 16.6 g 脂質 14.7 g  
炭水化物 18.4 g 塩分 2.7 g

カロリー 277 kcal  
蛋白質 11.9 g 脂質 14.6 g  
炭水化物 25.0 g 塩分 2.6 g

カロリー 174 kcal  
蛋白質 16.0 g 脂質 6.3 g  
炭水化物 14.1 g 塩分 2.8 g

カロリー 219 kcal  
蛋白質 12.3 g 脂質 12.2 g  
炭水化物 14.4 g 塩分 1.4 g

カロリー 211 kcal  
蛋白質 14.9 g 脂質 8.8 g  
炭水化物 17.7 g 塩分 2.0 g

**17 (日)** 中華丼の具  
ぶきのきんぴら  
若竹煮  
麩とえのきのさつと煮  
なすの中華風南蛮漬汁

**18 (月)** 白糸たら味噌粕焼  
ピーマンのおかか和え  
蒸し野菜の塩こうじ和え  
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  
インゲンとツナのマスタード和え  
一夜漬汁(白菜・小松菜)  
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(ネミグラスソース)  
ぜんまいとコンニャクの炒め煮  
人参のきんぴら  
豆腐の五目煮  
春菊のおひたし

**21 (木)** サワラのごま醤油焼  
肉入りうの花  
青じそパスタ  
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  
ミックスソテー  
チンゲン菜ソテー  
焼きそば  
フロッコリーのサラダ

**23 (土)** ます塩糍焼  
法蓮草と薩摩芋の和風味  
ひじき煮  
キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え  
三色炒め煮

カロリー 193 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 9.4 g  
炭水化物 16.2 g 塩分 2.4 g

カロリー 196 kcal  
蛋白質 12.9 g 脂質 8.4 g  
炭水化物 17.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 232 kcal  
蛋白質 8.6 g 脂質 13.2 g  
炭水化物 21.3 g 塩分 2.1 g

カロリー 189 kcal  
蛋白質 9.3 g 脂質 8.4 g  
炭水化物 19.9 g 塩分 2.2 g

カロリー 240 kcal  
蛋白質 14.7 g 脂質 13.8 g  
炭水化物 15.1 g 塩分 2.0 g

カロリー 241 kcal  
蛋白質 10.4 g 脂質 9.0 g  
炭水化物 28.3 g 塩分 1.9 g

カロリー 205 kcal  
蛋白質 17.4 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 16.7 g 塩分 2.4 g

**24 (日)** 鶏豆腐  
一夜漬(大根・人参)  
フロッコリー  
油揚げの玉子とじ  
和風サラダ

**25 (月)** カレイ塩焼  
スナッフえんどう  
高野豆腐の味噌煮  
ゴロゴロ野菜の塩炒め  
大根と若芽の梅おほか

**26 (火)** ナスと鶏肉のしぎ焼  
小松菜のナムル  
カリフラワーの煮物  
蒸しシュウマイ  
キャベツとベーコンの和え物

**27 (水)** 鱈の生姜煮  
きくらげの甘酢和え  
五色煮豆  
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  
れんこんサラダ  
ぜんまいとミンチの煮物  
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  
ピーマンソテー  
カリフラワーのピクルス  
豚肉とき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  
菜の花のツナ炒め  
人参のきんぴら  
野菜のバジルチーズ焼き  
マカロニサラダ

カロリー 266 kcal  
蛋白質 15.6 g 脂質 16.0 g  
炭水化物 14.8 g 塩分 2.4 g

カロリー 161 kcal  
蛋白質 17.3 g 脂質 5.5 g  
炭水化物 11.6 g 塩分 2.2 g

カロリー 329 kcal  
蛋白質 14.4 g 脂質 18.2 g  
炭水化物 22.3 g 塩分 2.5 g

カロリー 303 kcal  
蛋白質 16.0 g 脂質 18.4 g  
炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 243 kcal  
蛋白質 13.1 g 脂質 10.6 g  
炭水化物 24.4 g 塩分 1.6 g

カロリー 305 kcal  
蛋白質 11.5 g 脂質 20.7 g  
炭水化物 18.7 g 塩分 2.0 g

カロリー 321 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 18.0 g  
炭水化物 27.0 g 塩分 1.9 g

**31 (日)** 白身魚の和風きのこあん  
油揚げと菜の花の煮物  
スナッフえんどう  
豚すき風煮物  
なすの中華風南蛮漬汁

カロリー 216 kcal  
蛋白質 15.5 g 脂質 10.4 g  
炭水化物 13.6 g 塩分 2.1 g



# 2021年10月 夕食メニュー



**3 (日)** フリのごま醤油焼  
人参のきんぴら  
小松菜の柚子和え  
れんこんの五目炒め煮  
和風サラダ

**4 (月)** 豆腐ハンバーグ(かけだれ)  
オクラのペロンチーノ  
きのこソテー  
和風ポトフ  
コールスローサラダ

**5 (火)** 牛丼の具  
竹輪のごま炒め  
キャベツとインゲンのソテー  
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  
人参グラッセ  
ごま昆布  
ホイコーロー  
ポテトサラダ

**7 (木)** 八宝菜  
ひとくちがんも煮  
若芽としらすのおひたし  
さつまいもの味噌炒め  
青菜のおかかマヨネーズ和え

**1 (金)** ヒレカツ(味噌カツソース)  
ピーマンソテー  
法蓮草ソテー  
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  
塩枝豆  
白滝の炒り煮  
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 221 kcal  
蛋白質 7.5 g 脂質 13.4 g  
炭水化物 19.6 g 塩分 1.7 g

カロリー 296 kcal  
蛋白質 18.4 g 脂質 14.8 g  
炭水化物 21.3 g 塩分 2.3 g

**8 (金)** 鶏のごまタレ煮  
さつまいもの甘露煮  
チンゲン菜とピーマンのソテー  
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  
人参のレモン煮  
オクラのごま和え  
鶏肉と野菜の中華炒め  
南瓜サラダ

カロリー 290 kcal  
蛋白質 16.8 g 脂質 17.8 g  
炭水化物 15.7 g 塩分 2.2 g

カロリー 206 kcal  
蛋白質 5.8 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 18.6 g 塩分 1.8 g

カロリー 359 kcal  
蛋白質 15.2 g 脂質 22.2 g  
炭水化物 22.9 g 塩分 3.1 g

カロリー 347 kcal  
蛋白質 14.9 g 脂質 23.1 g  
炭水化物 18.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 276 kcal  
蛋白質 14.3 g 脂質 15.7 g  
炭水化物 19.4 g 塩分 3.1 g

カロリー 324 kcal  
蛋白質 15.3 g 脂質 21.3 g  
炭水化物 16.7 g 塩分 1.7 g

カロリー 261 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 15.6 g  
炭水化物 20.4 g 塩分 1.9 g

**10 (日)** 赤魚の甘辛ダレ  
竹の子と人参のおかか煮  
菜の花ときこの酢味噌和え  
三井寺煮  
ハンサンズー

**11 (月)** 鶏団子のケチャップ煮  
フロッコリー  
法蓮草ソテー  
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  
菜の花と錦糸玉子のおひたし  
うま塩キャベツ  
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  
ふきの含め煮  
大根煮  
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  
アスパラ  
五色煮豆  
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  
人参煮  
菜の花のおひたし  
豆腐としめじのとうろみ煮  
若布の塩こうじ和え

**16 (土)** 田楽煮  
玉子煮  
コンニャクの辛味炒め  
豚肉とキャベツのごま風味炒め  
おからと玉ねぎのサラダ

カロリー 280 kcal  
蛋白質 16.9 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 19.9 g 塩分 2.0 g

カロリー 239 kcal  
蛋白質 10.0 g 脂質 11.0 g  
炭水化物 26.5 g 塩分 2.6 g

カロリー 170 kcal  
蛋白質 14.5 g 脂質 6.3 g  
炭水化物 12.8 g 塩分 2.0 g

カロリー 320 kcal  
蛋白質 15.1 g 脂質 17.8 g  
炭水化物 26.2 g 塩分 3.2 g

カロリー 207 kcal  
蛋白質 10.0 g 脂質 8.5 g  
炭水化物 20.6 g 塩分 2.0 g

カロリー 230 kcal  
蛋白質 11.6 g 脂質 14.1 g  
炭水化物 13.5 g 塩分 1.7 g

カロリー 235 kcal  
蛋白質 8.3 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 18.3 g 塩分 2.4 g

**17 (日)** ホッケの幽庵焼  
さつまいもの土佐煮  
青菜と高野豆腐の煮物  
蕪のどぼろ煮  
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

**18 (月)** 肉カボチャ  
コンニャクとどぼろのきんぴら  
和風サラダ  
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  
切昆布と竹の子の煮物  
スナッフえんどう  
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  
大根の千切り煮  
ごま昆布  
ジャガイモ煮  
春雨フルーツサラダ

**21 (木)** 肉団子の柚子風味野菜あん  
きんぴら  
四色煮豆  
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  
高野豆腐煮  
スイートおさつ  
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  
菜の花ときこの和え物  
インゲンと人参のグラッセ  
ツナあっさり煮  
もずくの酢の物

カロリー 206 kcal  
蛋白質 13.8 g 脂質 8.1 g  
炭水化物 17.1 g 塩分 1.3 g

カロリー 300 kcal  
蛋白質 8.8 g 脂質 14.2 g  
炭水化物 34.2 g 塩分 2.7 g

カロリー 221 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 11.6 g  
炭水化物 18.2 g 塩分 2.1 g

カロリー 187 kcal  
蛋白質 17.3 g 脂質 4.5 g  
炭水化物 20.1 g 塩分 1.9 g

カロリー 238 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 7.0 g  
炭水化物 34.6 g 塩分 2.5 g

カロリー 200 kcal  
蛋白質 16.4 g 脂質 7.2 g  
炭水化物 17.8 g 塩分 1.7 g

カロリー 259 kcal  
蛋白質 9.6 g 脂質 14.5 g  
炭水化物 21.9 g 塩分 2.6 g

**24 (日)** えび団子の炊き合せ  
人参グラッセ  
法蓮草ソテー  
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  
さつまいものケチャップ煮  
ふきと人参の甘露煮  
豆腐の柚子あんかけ  
青菜と玉子のマヨネーズ和え

**26 (火)** 太刀魚の青じそ焼  
一夜漬(白菜・人参)  
メンマのごま炒め  
麩とえのきのさつと煮  
ポテトサラダ

**27 (水)** ロールキャベツの白味噌仕立て  
アスパラ  
コンニャクの辛味炒め  
鶏肉ピーマン炒め  
ハムとフロッコリーのマリーネ

**28 (木)** フリの照焼  
煮生酢  
なすのトロトロ生姜煮  
ひき肉と里芋の味噌煮  
野菜のおひたし

**29 (金)** 麻婆豆腐  
竹輪の五色きんぴら  
白菜と若布の煮物  
チャフチェ  
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  
オクラのごま和え  
メンマのおかか煮  
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 321 kcal  
蛋白質 12.3 g 脂質 20.0 g  
炭水化物 22.3 g 塩分 2.2 g

カロリー 381 kcal  
蛋白質 14.0 g 脂質 26.2 g  
炭水化物 19.8 g 塩分 2.4 g

カロリー 211 kcal  
蛋白質 13.5 g 脂質 12.2 g  
炭水化物 12.9 g 塩分 2.3 g

カロリー 173 kcal  
蛋白質 9.1 g 脂質 7.7 g  
炭水化物 17.5 g 塩分 1.8 g

カロリー 246 kcal  
蛋白質 14.7 g 脂質 11.4 g  
炭水化物 17.9 g 塩分 2.1 g

カロリー 304 kcal  
蛋白質 12.7 g 脂質 17.7 g  
炭水化物 22.8 g 塩分 2.5 g

カロリー 206 kcal  
蛋白質 14.7 g 脂質 9.9 g  
炭水化物 14.3 g 塩分 2.3 g

**31 (日)** 甘辛子キン  
小松菜の辛子和え  
ふきの含め煮  
里芋のかに風あんかけ  
ハムの和風サラダ

カロリー 351 kcal  
蛋白質 16.6 g 脂質 20.8 g  
炭水化物 22.9 g 塩分 2.6 g

