



# 2022年9月朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1 高野豆腐と法蓮草の含め煮 春雨とツナのピリ辛炒め たたきごぼう	2 納豆 豚肉と蓮根の生姜炒め 春菊のなめこ和え	3 大根と鶏肉のバター醤油 高野豆腐の味噌煮 切昆布煮
4 ジャが芋テミグラスソース ふきと大根のスープ煮 れんこんサラダ	5 野菜とハムの卵炒め 五色煮 揚げナスのめかぶ和え	6 納豆 豚バラのすき焼き煮 中華サラダ	7 カジキの和風煮 蕪のどぼろ煮 ハムの和風サラダ	8 温泉玉子 豚バラと根菜の白味噌煮 白菜の生姜和え	9 納豆 牛肉とじゃが芋の胡麻山椒 一夜漬（大根人参）	10 牛肉とふきのしぐれ煮 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニマリネサラダ
11 チーズオムレツ 和風ポトフ オクラのさっぱりオリーブ	12 寄せ豆腐のうすあん 大根と豚肉の甘辛煮 青菜のわさび和え	13 納豆 じぶ風煮物 マカロニサラダ	14 温泉玉子 チャプチェ オクラのごま和え	15 炊き合せ 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	16 納豆 ネギ味噌炒め キャベツの塩昆布和え	17 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツの麻婆あんかけ フロッコリーのツナマヨ和え
18 鶏肉と野菜のクリーム煮込み スパゲティイタリアン コールスローサラダ	19 大根の味噌煮 麩と豚肉のチャンプルー キャベツとベーコンのごま酢和え	20 納豆 ツナの玉子とし 大豆とトマトのマリネサラダ	21 豚肉とじゃがいもの味噌煮 中華うま煮 五目野菜の甘酢和え	22 温泉玉子 豚肉と大根のごま煮 小松菜の柚子和え	23 納豆 筑前煮 ごぼうのめかぶ和え	24 豚肉と厚揚げの煮物 春雨の五目炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ
25 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 焼きそば 法蓮草とハムのマリネ	26 がんもと白菜の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味	27 納豆 鶏団子の中華風 菜の花ときこの和え物	28 煮合せ 春雨のごま炒め 青菜のわさび和え	29 豚肉豆腐 じゃが芋と椎茸の煮物 一夜漬（大根昆布）	30 納豆 豚すき風煮物 マカロニマリネサラダ	
25 カロリー 254 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 10.4 g 炭水化物 25.2 g 塩分 2.0 g	26 カロリー 184 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 10.7 g 炭水化物 12.0 g 塩分 2.0 g	27 カロリー 122 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 5.4 g 炭水化物 11.0 g 塩分 1.3 g	28 カロリー 168 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 8.8 g 炭水化物 17.9 g 塩分 1.8 g	29 カロリー 126 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 3.8 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.5 g	30 カロリー 149 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 8.0 g 炭水化物 11.7 g 塩分 1.1 g	





# 2022年9月昼食メニュー

日 月 火 水 木 金 土

				1	2	3
				ハーフチキンソーテー ジャーマンポテト ミックスマカロニサラダ	鶏肉の韓国風炒め 蕪のどろどろ煮 南瓜とツナのサラダ	オムレツの甘酢生姜あん 鶏ごぼう パスタのサラダ

4	5	6	7	8	9	10
さば梅煮 野菜炒め 南瓜サラダ	野菜コロッケ 鶏肉ピーマン炒め 法蓮草とひじきのナムル	えびのケチャップ炒め 牛肉のきんぴら オクラとどぼろのピーナツ味噌和え	あぶらかれい味噌煮 肉じゃが煮 春菊のおひたし	カロリー 274 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 17.4 g 炭水化物 16.9 g 塩分 1.1 g	カロリー 258 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 258 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 14.6 g 炭水化物 20.2 g 塩分 2.0 g
				マイルドカレーのルー クリームコロッケ 和風スパゲティ	ホイコーロー 麩と大根の煮物 人参と春雨のサラダ	フリの塩焼 さつまいと豚肉の揚煮 バンバンジーサラダ

11	12	13	14	15	16	17
キャベツメンチ 豆腐としめじのどろみ煮 菜の花のおひたし	鶏のちゃんちゃん焼き 麩の玉子とじ マリネサラダ	ホッケの磯辺焼 豚バラと白菜のクリーム煮込み 若芽の酢の物	チキンのおろしトマトソース 野菜とハムの卵炒め キャベツの白ドレ和え	サワラのバジルオリーブ焼 クラムチャウダー ハムとフロッコリーのマリネ	肉団子の中華炒め 炒り豆腐 かにかまと春雨の中華和え	フリの西京焼 さつまいの小豆煮 マカロニとバフリカのサラダ
カロリー 280 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 19.5 g 炭水化物 15.0 g 塩分 1.6 g	カロリー 261 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 15.9 g 炭水化物 22.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 222 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 18.9 g 塩分 2.3 g	カロリー 163 kcal 蛋白質 18.5 g 脂質 3.6 g 炭水化物 13.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 383 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 24.0 g 炭水化物 32.9 g 塩分 2.6 g	カロリー 268 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 16.7 g 炭水化物 18.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 243 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 13.4 g 炭水化物 12.4 g 塩分 0.9 g

18	19	20	21	22	23	24
豚ヒレ肉の酢豚 さつまい揚げと小松菜の煮浸し さっぱりポテトサラダ	鯖のみぞれ煮 鶏じゃが煮 春菊のおかか和え 小豆ごはんの素	キーマカレーのルー フレンオムレツ 夏野菜の和え物	チキンピカタ ペーコンポテト フロッコリーのカニカママヨネーズ	ます白滝焼 豚バラと春雨のニラ玉炒め 若芽の酢味噌和え	麻婆豆腐 麩と大根の煮物 フロッコリーのサラダ	えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え
カロリー 217 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 20.0 g 塩分 1.2 g	カロリー 202 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 11.0 g 炭水化物 14.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 149 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 7.2 g 炭水化物 9.1 g 塩分 1.3 g	カロリー 219 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 15.0 g 炭水化物 9.3 g 塩分 1.6 g	カロリー 201 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 12.3 g 炭水化物 7.9 g 塩分 1.3 g	カロリー 200 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 7.7 g 炭水化物 22.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 320 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 14.4 g 炭水化物 31.4 g 塩分 0.7 g

25	26	27	28	29	30
生姜焼き 蕪と鶏肉の煮物 野菜のおひたし	白身フライ じぶ風煮物 オクラのごま和え	天津飯の具 蒸しシューマイ こんにゃくの中中華和え	あぶらかれいみぞれ煮 さつまいの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	鶏肉のレモン風味焼 蕪のどぼろ煮 春菊のおひたし	鯖の照焼 菜の花と牛肉の煮物 オクラとどぼろのピーナツ味噌和え
カロリー 199 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 7.5 g 炭水化物 24.5 g 塩分 2.4 g	カロリー 309 kcal 蛋白質 16.7 g 脂質 16.1 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.9 g	カロリー 216 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.8 g 塩分 2.0 g	カロリー 259 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 16.3 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 214 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.4 g	カロリー 203 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.6 g

カロリー 224 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 16.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 276 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 19.2 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.4 g	カロリー 283 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 14.8 g 炭水化物 26.5 g 塩分 2.6 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 3.6 g 炭水化物 15.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 148 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.6 g 炭水化物 9.1 g 塩分 1.3 g	カロリー 327 kcal 蛋白質 16.6 g 脂質 23.6 g 炭水化物 10.0 g 塩分 1.3 g
---	--	--	--	---	---





# 2022年9月夕食メニュー

日 月 火 水 木 金 土

					1 赤魚のおろし煮 豚肉と夏野菜の炒め物 青菜のわさび和え	2 牛肉と厚揚げの甘辛煮 竹輪と玉ねぎの卵とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え	3 ホッケの幽庵焼 豚バラと春雨のニラ玉炒め 若芽のごま酢和え
--	--	--	--	--	-------------------------------------	---	---------------------------------------

4 ポークジンジャー ナポリタンポテト バンサンスー	5 照焼チキン 豆腐の五目煮 キャベツサラダ	6 オニオンソースハンバーグ じゃが芋と人参のカレー炒め フロッコリーのカニカママヨネース	7 やわらかチキンのガーリックトマト仕立て フロッコリーとハムのクリーム煮 さっぱりポテトサラダ	8 肉団子の柚子風味野菜あん 春菊と豚肉の炒め物 キャベツとベーコンの和え物	9 白身魚みりん焼 五目中着煮 インゲンとツナのマスタード和え	10 大根と鶏肉の煮物 四川マーボ春雨 白菜のおかかポン酢和え
----------------------------------	------------------------------	---	--	--	---------------------------------------	---------------------------------------

11 ポークチャップ 揚ナスの煮物 白菜の辛子柚子和え	12 赤魚のカレー焼 白菜のスーフ煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	13 ロールキャベツのトマト煮込み とうふのかに玉あなか汁 法蓮草とハムのマリネ	14 鱈の味噌煮 筑前煮 菜の花ときのこの和え物	15 カルビ丼の具 じゃが芋のカレーとほうろ煮 インゲンのごま和え	16 照焼ハンバーグ 食べるトマトスーフ なすのおひたし	17 チキン南蛮 ポークビーンズ 白菜と若芽のナムル
-----------------------------------	---	--	--------------------------------	---	------------------------------------	----------------------------------

18 ホッケのごま焼 ナスの挽肉炒め 青菜のおかかマヨネース和え	19 牛焼肉炒め 白身魚のしんじょう 春雨の中華和え	20 えびカツ 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ	21 赤魚の生姜煮 豚バラのすき焼き煮 南瓜サラダ	22 煮込みハンバーグ ツナじゃがバター キャベツの白ドレ和え	23 赤魚の磯辺焼 白菜とミンチの中華炒め オクラのさっぱりオリーブ	24 ハニーマスタードチキン ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ
--	----------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	---------------------------------------	--	--

25 フリのごま醤油焼 油揚げの玉子とじ 大根の梅和え	26 鶏肉と野菜のトマトソース 白菜のスーフ煮 春雨のサラダ	27 サワラの味噌煮 豆腐の五目煮 南瓜とツナのサラダ	28 鶏の酒蒸し香味ソース 中華うま煮 青菜のおかかマヨネース和え	29 赤魚の甘辛タレ 牛肉の柳川風煮 野菜の三杯酢	30 どんかつ 野菜のバジルチーズ焼き 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え
-----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	---	---------------------------------	--

211 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 12.8 g 炭水化物 8.4 g 塩分 1.9 g	211 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 14.1 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.6 g	208 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 9.6 g 炭水化物 14.4 g 塩分 2.0 g	260 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 16.9 g 炭水化物 9.0 g 塩分 2.3 g	196 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 10.4 g 炭水化物 12.6 g 塩分 1.4 g	348 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 23.6 g 炭水化物 25.8 g 塩分 1.2 g
---	---	---	---	--	---

