



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 一夜漬（白菜昆布） 大根と竹輪の煮物 春雨とツナのピリ辛炒め たたきごぼう	2 納豆 竹の子と人参のおかか煮 なすのおひたし 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 塩枝豆 切昆布煮 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え
4 ジャが芋テミグラスソース 法蓮草ソテー バジルスパ ふきと大根のスーフ煮 れんこんサラダ	5 野菜とハムの卵炒め 花魁煮 大根の梅和え 五色煮 揚げナスのめかぶ和え	6 納豆 ふきの含め煮 切干大根煮 豚バラのすき焼き煮 中華サラダ	7 カジキの和風煮 カリフラワーの甘酢漬け 昆布の佃煮 蕪のどぼろ煮 ハムの和風サラダ	8 温泉玉子 野菜笹かまぼこ 春雨のごま炒め 豚バラと根菜の白味噌煮 白菜の生姜和え	9 納豆 コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と若布の煮物 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 カリフラワーのピーナッツ味噌和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 大豆とキャベツのスーフ煮 マカロニマリネサラダ
11 チーズオムレツ インゲンと人参のグラッセ 焼きそば 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 ぜんまいとミンチの煮物 スナッフえんどう 大根と豚肉の甘辛煮 青菜のわさび和え	13 納豆 切干と人参のハリハリ ジャガ芋の中華炒め じぶ風煮物 マカロニサラダ	14 温泉玉子 れんこんとさつまいもの煮物 金時豆煮 チャズキエ オクラのごま和え	15 炊き合せ なめこ若芽のサッと煮 キャベツの土佐煮 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	16 納豆 一口ナスのオレンジ煮 竹の子と人参のおかか煮 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 竹輪の五色きんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 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 ミックスソテー カリフラワーのピクルス 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 ひじき煮 ひとくちがんも煮 麩と豚肉のチャンフルー キャベツとベーコンのごま酢和え	20 納豆 なめこおろし 鶏ミンチと小松菜の煮物 ツナの玉子とじ 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 白花豆煮 なすの中華風両蜜漬け 中華うま煮 五目野菜の甘酢和え	22 温泉玉子 ひじきの具だくさん煮 さつまいの土佐煮 豚肉と大根のごま煮 小松菜の柚子和え	23 納豆 はんぺん煮 切干と法蓮草のおひたし 筑前煮 ごぼうのめかぶ和え	24 豚肉と厚揚げの煮物 ふきのかつお煮 カリフラワーの甘酢漬け 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 フロッコリー きのごソテー 焼きそば 法蓮草とハムのマリネ	26 がんもと白菜の煮物 小松菜のナムル 竹輪の辛子炒め ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味	27 納豆 れんこんとさつまいもの煮物 一夜漬（白菜人参） 鶏団子の中華風 菜の花とときのこの和え物	28 煮合せ 昆布の佃煮 花魁煮 春雨のごま炒め 青菜のわさび和え	29 豚肉豆腐 インゲンソテー 白菜の梅しそマヨネーズ和え じゃが芋と椎茸の煮物 一夜漬（大根昆布）	30 納豆 なめこおろし メンマのおかか煮 豚すき風煮物 マカロニマリネサラダ	
27 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 フロッコリー きのごソテー 焼きそば 法蓮草とハムのマリネ	28 納豆 れんこんとさつまいもの煮物 一夜漬（白菜人参） 鶏団子の中華風 菜の花とときのこの和え物	29 煮合せ 昆布の佃煮 花魁煮 春雨のごま炒め 青菜のわさび和え	30 豚肉豆腐 インゲンソテー 白菜の梅しそマヨネーズ和え じゃが芋と椎茸の煮物 一夜漬（大根昆布）			
カリリー 214 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 11.3 g 炭水化物 23.8 g 塩分 1.3 g	カリリー 189 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 11.5 g 炭水化物 14.3 g 塩分 2.3 g	カリリー 167 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 8.3 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.5 g	カリリー 201 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21.5 g 塩分 2.0 g	カリリー 195 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 10.3 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.6 g	カリリー 179 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 9.2 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.8 g	カリリー 306 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 19.3 g 炭水化物 20.5 g 塩分 2.2 g
カリリー 164 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 6.0 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.9 g	カリリー 256 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 17.9 g 炭水化物 14.0 g 塩分 2.1 g	カリリー 186 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 9.4 g 炭水化物 18.0 g 塩分 1.5 g	カリリー 216 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 9.1 g 炭水化物 21.9 g 塩分 2.0 g	カリリー 219 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 11.1 g 炭水化物 20.0 g 塩分 2.3 g	カリリー 132 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 4.7 g 炭水化物 12.9 g 塩分 1.3 g	カリリー 259 kcal 蛋白質 12.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.9 g 塩分 2.3 g
カリリー 297 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 31.4 g 塩分 1.8 g	カリリー 202 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 21.9 g 塩分 3.7 g	カリリー 167 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 8.6 g 炭水化物 11.9 g 塩分 1.4 g	カリリー 214 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 5.9 g 炭水化物 29.6 g 塩分 1.7 g	カリリー 219 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.6 g	カリリー 170 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 6.3 g 炭水化物 17.2 g 塩分 1.9 g	カリリー 183 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.8 g 炭水化物 20.8 g 塩分 2.0 g
カリリー 274 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.5 g 炭水化物 27.5 g 塩分 2.5 g	カリリー 229 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.0 g 塩分 2.5 g	カリリー 144 kcal 蛋白質 9.8 g 脂質 5.7 g 炭水化物 15.1 g 塩分 2.0 g	カリリー 194 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 23.8 g 塩分 2.3 g	カリリー 159 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 20.1 g 塩分 2.1 g	カリリー 167 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 8.2 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.7 g	





2022年9月夕食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				赤魚のおろし煮 きんぴら さつま芋の甘露煮 豚肉と夏野菜の炒め物 青菜のわさび和え	牛肉と厚揚げの甘辛煮 フレンチマカロニ ふきのきんぴら 竹輪と玉ねぎの卵とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え	ホッケの幽庵焼 切干と小松菜の煮物 カリフラワーとウインナーのカレー炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 若芽のごま酢和え
4	5	6	7	8	9	10
ポークジンジャー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め フロッコリーの煮物 ナポリタンポテト パンサンデー	照焼チキン アスパラ 人参のきんぴら 豆腐の五目煮 キャベツサラダ	オニオンソースハンバーグ 菜の花 ミックスソテー 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ズ	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て インゲンソテー 人参グラッセ 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	肉団子の柚子風味野菜あん きくらげの甘酢和え ふきのかつお煮 春菊と豚肉の炒め物 キャベツとベーコンの和え物	白身魚みりん焼 れんこんの土佐煮 野菜のおひたし 五目中着煮 インゲンとツナのマスタード和え	大根と鶏肉の煮物 玉子煮 人参煮 四川マーボ春雨 白菜のおかかポン酢和え
カロリー 300 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.9 g 炭水化物 33.8 g 塩分 2.7 g	カロリー 224 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.5 g 炭水化物 18.0 g 塩分 2.0 g	カロリー 198 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 22.4 g 塩分 1.9 g	カロリー 344 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 20.9 g 炭水化物 21.1 g 塩分 2.1 g	カロリー 234 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 10.9 g 炭水化物 23.2 g 塩分 2.6 g	カロリー 186 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 7.8 g 炭水化物 13.4 g 塩分 1.4 g	カロリー 209 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 18.3 g 塩分 2.1 g
11	12	13	14	15	16	17
ポークチャップ バジルスパ 小松菜のおひたし 揚ナスの煮物 白菜の辛子柚子和え	赤魚のカレー焼 人参のレモン煮 若芽と春雨のサラダ 白菜のスーフ煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	ロールキャベツのトマト煮込み フロッコリー きのこソテー とうふのかに玉あんかけ 法蓮草とハムのマリネ	鱈の味噌煮 切干大根煮 コーンと挽肉の炒め物 筑前煮 菜の花ときこの和え物	カルビ丼の具 大根と小松菜の煮物 白菜の煮ひたし じゃが芋のカレーとほろ煮 インゲンのごま和え	照焼ハンバーグ 大豆と椎茸の煮物 切干と挽肉のオイスター炒め 食べるトマトスーフ なすのおひたし	チキン南蛮 チンゲン菜とピーマンのソテー 人参煮 ポークビーンズ 白菜と若芽のナムル
カロリー 293 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 13.3 g 炭水化物 25.4 g 塩分 2.4 g	カロリー 162 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 6.2 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.4 g	カロリー 154 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 6.4 g 炭水化物 17.1 g 塩分 2.5 g	カロリー 311 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 18.5 g 炭水化物 18.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 289 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 15.8 g 炭水化物 26.1 g 塩分 2.5 g	カロリー 178 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 5.8 g 炭水化物 18.9 g 塩分 2.0 g	カロリー 353 kcal 蛋白質 16.0 g 脂質 20.7 g 炭水化物 27.1 g 塩分 2.9 g
18	19	20	21	22	23	24
ホッケのごま焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 大根の甘酢漬け ナスの挽肉炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	牛焼肉炒め 切干とインゲンの煮物 油揚げと菜の花の煮物 白身魚のしんじょう 春雨の中華和え	えびカツ 椎茸昆布 法蓮草のおひたし 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ	赤魚の生姜煮 コンニャクとごぼうのきんぴら 人参しりしり 豚バラのすき焼き煮 南瓜サラダ	煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 ツナじゃがバター キャベツの白ドレ和え	赤魚の磯辺焼 竹輪煮 大根と椎茸の煮物 白菜とミンチの中華炒め オクラのさっぱりオリーブ	ハニーマスタードチキン 法蓮草ソテー れんこんと人参の甘露煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スバゲティサラダ
カロリー 218 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.3 g 炭水化物 13.8 g 塩分 1.9 g	カロリー 402 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 26.9 g 炭水化物 23.8 g 塩分 2.3 g	カロリー 253 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 14.4 g 炭水化物 24.3 g 塩分 2.0 g	カロリー 245 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 12.0 g 炭水化物 19.6 g 塩分 1.8 g	カロリー 254 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.2 g 塩分 1.8 g	カロリー 130 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 3.3 g 炭水化物 12.3 g 塩分 2.0 g	カロリー 315 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 19.7 g 炭水化物 19.0 g 塩分 2.1 g
25	26	27	28	29	30	
フリのごま醤油焼 ごぼう巻 ピーマンのおかか和え 油揚げの玉子とじ 大根の梅和え	鶏肉と野菜のトマトソース 塩枝豆 ナスの油炒め 白菜のスーフ煮 春雨のサラダ	サワラの味噌煮 きくらげの甘酢和え うま塩キャベツ 豆腐の五目煮 南瓜とツナのサラダ	鶏の酒蒸し香味ソース スパソテー ポークビーンズ 中華うま煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	赤魚の甘辛タレ ピーマンソテー ひじきとごぼうのナムル 牛肉の柳川風煮 野菜の三杯酢	とんかつ 一夜漬(白菜小松菜) スナップえんどう 野菜のバジルチーズ焼 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	
カロリー 261 kcal 蛋白質 18.0 g 脂質 14.2 g 炭水化物 14.9 g 塩分 2.5 g	カロリー 262 kcal 蛋白質 12.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 13.9 g 塩分 2.1 g	カロリー 230 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 10.2 g 炭水化物 19.2 g 塩分 2.2 g	カロリー 323 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.1 g 炭水化物 17.5 g 塩分 2.6 g	カロリー 223 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 11.4 g 炭水化物 16.9 g 塩分 1.8 g	カロリー 361 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 23.6 g 炭水化物 28.8 g 塩分 1.7 g	

