

1 カジキの和風煮
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
なすの中華風南蛮漬け

カロリー 170 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 6.4 g
炭水化物 15.9 g 塩分 1.8 g

2 チーズオムレツ
食べるトマトスープ
コーンサラダ

3 鶏ごぼろ
厚揚げのどぼろ煮
蒸し野菜の塩こうじ和え

4 納豆
豚バラとじゃが芋の山椒炒め
菜の花ときのこの和え物

5 肉団子と白菜の煮物
蕪のどぼろ煮
ハムの和風サラダ

6 温泉玉子
大根と豚肉の甘辛煮
ごぼうのごま酢和え

7 納豆
鶏肉のすき焼煮
キャベツのピーナッツ和え

8 豚肉としめじの生姜バター風味
揚げナスの肉味噌からめ
白菜の辛子柚子和え

9 しみじの中華玉子とし
スパトマト炒め
オクラとしぼりのピーナッツ味噌和え

10 牛肉と春雨の炒め物
白菜とミンチの中華炒め
インゲンのごま和え

11 納豆
じぶ風煮物
若芽とパインの酢の物

12 温泉玉子
チャフチェ
オクラのごま和え

13 豚肉ときのこの香草炒め
ナスとひき肉のトマト煮込み
春雨のサラダ

14 納豆
牛肉の甘酢炒め
ハムの和風サラダ

15 鶏肉ピーマン炒め
ツナの玉子とし
法蓮草とひじきのナムル

16 牛肉とじゃが芋のマスタード炒め
フロッコリーとハムのクリーム煮
キャロットラペ

17 鶏肉とじゃが芋の揚煮
法蓮草と油揚げの煮物
オクラのポン酢ジュレ和え

18 納豆
竹輪と玉ねぎの卵とし
和風スパゲティ

19 豚肉とじゃがいもの味噌煮
春雨とツナのピリ辛炒め
五目野菜の甘酢和え

20 鶏肉と厚揚げの煮物
五色煮
さっぱりポテトサラダ

21 納豆
牛肉ときのこの甘辛炒め
大根と青菜の柚子和え

22 炒り豆腐
五目炒め煮
白菜と若芽のナムル

23 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

24 筑前煮
コーンと挽肉の炒め物
ハムと春雨のサラダ

25 納豆
豚肉じゃが煮
バンバンジーサラダ

26 煮合せ(大根・巾着・れんこん)
春雨のごま炒め
青菜のわさび和え

27 さつま芋と豚肉の揚煮
大根とツナの炒め物
ごぼうのごま酢和え

28 納豆
カジキの和風煮
根菜の柚子マリネ

29 大根と鶏肉のバター醤油
白菜のスープ煮
人参と若芽の酢の物

30 じゃ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

31 キャベツと豚肉のカキソース炒め
ツナあっさり煮
春菊のおひたし

カロリー 221 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g
炭水化物 26.9 g 塩分 1.4 g

カロリー 151 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 9.0 g
炭水化物 10.9 g 塩分 1.6 g



2022年10月朝食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
---	---	---	---	---	---	---

						1 牛肉と厚揚げの甘辛煮 春雨の五目炒め 若芽の酢味噌和え
--	--	--	--	--	--	-------------------------------------

カロリー 249 kcal
 蛋白質 8.9 g 脂質 13.7 g
 炭水化物 22.1 g 塩分 2.0 g

2 ロールキャベツの味噌煮込み 豚肉と大根のごき煮 法蓮草とハムのマリネ	3 ホイコーロー イカと白菜の中華煮 若芽のごま酢和え	4 野菜コロッケ 大根と鶏肉のバター醤油 ハムとフロコリーのマリネ	5 あぶらかれい味噌煮 肉じゃが煮 春菊のおひたし	6 八宝菜 さつま揚げの味噌炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	7 焼肉塩炒め 五目豆腐煮 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	8 カジキのトマト炒め 豚肉の柳川煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え
--	-----------------------------------	---	---------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--

9 花野菜と鶏肉のバジル炒め 春菊と厚揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル	10 ハムカツ ベーコンと野菜のソテー 鶏肉とオクラの中華風	11 赤魚のカレー焼 揚ナスの煮物 切干と人参のハリハリ	12 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	13 ホッケのごま焼 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	14 キャベツメンチ 豆腐としめじのどろみ煮 若布の塩こうじ和え	15 お魚ゼンギ 春雨の五目炒め 青菜のわさび和え
--	--------------------------------------	------------------------------------	---	---	--	---------------------------------

16 鶏肉のレモン風味焼 白菜と麩の玉子とじ オクラのさっぱりオリーブ	17 ます白桜焼 野菜のチリソース煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	18 肉じゃが 白身魚のしんじょう 白菜の生姜和え	19 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ズ和え	20 サワラのごき醤油焼 しめじの中華玉子とじ キャベツの白ドレ和え	21 えびカツ 焼きそば フロコリーのサラダ	22 カルビ丼の具 蕪のどろろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ
---	---	---------------------------------	---	--	------------------------------	------------------------------------

23 ハニーマスタードチキン 油揚げの玉子とじ 小松菜のおひたし	24 アジのみりん焼 ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根と若芽の梅おほか	25 揚げ豆腐の南蛮づけ ナスの焼肉炒め キャベツとベーコンの和え物	26 あぶらかれいみぞれ煮 さつま揚げの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	27 鶏もも竜田揚げ えびのスーフ炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え	28 オムレツイタリアンソース 豚肉ときのこのペペロンチーノ キャベツサラダ	29 白菜煮込みハンバーグ 麩の玉子とじ マカロニサラダ
--	--	--	---	---------------------------------------	--	------------------------------------

30 赤魚の醤油バター焼き 豚すき風煮物 なすの中華風南蛮漬け	31 鶏団子の照煮 春雨のごま炒め ごぼうのみかぶ和え					
---------------------------------------	-----------------------------------	--	--	--	--	--

カロリー 150 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 6.7 g 炭水化物 7.7 g 塩分 1.8 g	カロリー 175 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 23.2 g 塩分 1.9 g
---	---

2022年10月昼食メニュー



1 鶏肉の韓国風炒め
とうふのかに玉あんかけ
フロッコリーのサラダ

カロリー 232 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 12.5 g
炭水化物 14.0 g 塩分 1.8 g

8 揚げ豆腐の挽肉あん (フロッコリー付)
鶏肉と野菜の中華炒め
南瓜サラダ

2 ホッケの照焼
れんごんの五目炒め煮
マカロニとパプリカのサラダ

3 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

4 豚生姜焼き丼の具
麩の野菜あんかけ
人参と春雨のサラダ

5 やわらかチキンのガーリックマト仕立て
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

6 サワラの磯辺焼
ベーコンポテト
おからと玉ねぎのサラダ

7 鶏肉のごま醤油焼き
ふきと大根のスーフ煮
オクラとめかぶの三杯酢

9 フリの塩焼
豚バラとじゃが芋の山椒炒め
パンサンスー

10 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

11 豚肉と夏野菜の炒め物
豆腐のかに風あんかけ
野菜のおひたし

12 鯖の味噌煮
筑前煮
菜の花ときのこの和え物

13 オニオンソースハンバーグ
スッキーニのトマト炒め
春菊のおかか和え

14 ハーフチキンソテー
白菜のスーフ煮
フロッコリーのツナマヨ和え

15 ロールキャベツのトマト煮込み
豚肉とキャベツのごま風味炒め
大根の梅和え

16 フリの西京焼
蕪のどぼろ煮
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え

17 ポークチャップ
野菜炒め
人参と春雨のサラダ

18 中華丼の具
ジャガ玉煮
ゴボウのピリ辛サラダ

19 赤魚の生姜煮
豚バラのすき焼き煮
南瓜サラダ

20 肉団子の柚子風味野菜あん
れんごんの五目炒め煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし

21 鶏のちゃんちゃん焼き
ジャガイモのどぼろ煮
小松菜の辛子和え

22 フリの照焼
ツナあっさり煮
たたきごぼろ

23 えび団子の炊き合せ
豚肉のチリソース炒め
パスタのサラダ

24 やわらかメンチカツ
イカと白菜の中華煮
オクラとツナの胡麻マヨネーズ

25 ポークジンジャー
麩と大根の煮物
ポテトサラダ

26 チキンピカタ
ベーコンポテト
フロッコリーのカニカママヨネーズ

27 さわらの南蛮焼
竹輪とじゃが芋の玉子とし
ミックスマカロニサラダ

28 麻婆豆腐
チャプチェ
キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング

29 ホッケの磯辺焼
キャベツと豚肉の味噌炒め
ゴボウのピリ辛サラダ

30 鶏の幽庵焼
豆腐のかに風あんかけ
ハムの和風サラダ

31 マイルドカレーのルー
クリームコロッケ
南瓜サラダ

32 鶏の照焼
れんごんの五目炒め煮
マカロニとパプリカのサラダ

33 やわらかチキンのガーリックマト仕立て
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

34 サワラの磯辺焼
ベーコンポテト
おからと玉ねぎのサラダ

35 鶏肉のごま醤油焼き
ふきと大根のスーフ煮
オクラとめかぶの三杯酢

36 揚げ豆腐の挽肉あん (フロッコリー付)
鶏肉と野菜の中華炒め
南瓜サラダ

37 ホッケの照焼
れんごんの五目炒め煮
マカロニとパプリカのサラダ

38 マイルドカレーのルー
クリームコロッケ
南瓜サラダ

2022年10月 夕食メニュー

