

						1 カジキの和風煮 切干大根煮 キャベツの土佐煮 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 188 kcal
 蛋白質 11.3 g 脂質 6.7 g
 炭水化物 18.7 g 塩分 2.3 g

2 チースオムレツ 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	3 鶏ごぼう 金時豆煮 ピーマンのおかか和え 厚揚げのどぼろ煮 蒸し野菜の塩こうじ和え	4 納豆 ふきと人参の甘露煮 若竹煮 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 菜の花ときこの和え物	5 肉団子と白菜の煮物 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	6 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	7 納豆 フロッコリーの煮物 ハムと春雨のサラダ 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 油揚げと菜の花の煮物 れんこんと人参の甘露煮 揚げナスの肉味噌からめ 白菜の辛子柚子和え
---	--	--	--	--	--	--

カロリー 189 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.8 g	カロリー 229 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 25.4 g 塩分 1.7 g	カロリー 170 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.5 g	カロリー 183 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 8.3 g 炭水化物 20.9 g 塩分 1.8 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 167 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.1 g	カロリー 232 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 17.8 g 塩分 2.4 g
--	--	---	---	---	---	---

9 しめじの中華玉子とじ ツナじゃがバター スナップえんどう スパトマト炒め オクラとどぼろのピーナッツ味噌和え	10 牛肉と春雨の炒め物 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	11 納豆 ぜんまい煮 竹輪の五色きんぴら じぶ風煮物 若芽とパインの酢の物	12 温泉玉子 れんこんとさつまいもの煮物 金時豆煮 チャプチェ オクラのごま和え	13 豚肉ときこの香草炒め さつまいもと切干大根の煮物 チンゲン菜ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み 春雨のサラダ	14 納豆 ぜんまいとミンチの煮物 はんぺん煮 牛肉の甘酢炒め ハムの和風サラダ	15 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 法蓮草とひじきのナムル
---	--	---	--	--	---	--

カロリー 226 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 9.4 g 炭水化物 27.8 g 塩分 2.4 g	カロリー 279 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15.1 g 炭水化物 25.5 g 塩分 1.9 g	カロリー 148 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 5.5 g 炭水化物 16.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 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	カロリー 227 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 11.6 g 炭水化物 21.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 219 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.7 g	カロリー 248 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 13.0 g 炭水化物 20.4 g 塩分 2.1 g
---	---	---	--	--	---	---

16 牛肉とじゃが芋のマスタード炒め 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 キャロットラペ	17 鶏肉とじゃが芋の揚煮 キャベツの漬物柚子風味 人参のきな粉和え 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 大根の甘酢漬け ネギ味噌炒め 竹輪と玉ねぎの卵とじ 和風スパゲティ	19 豚肉とじゃがいもの味噌煮 白花豆煮 なすの中華風南蛮漬け 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 カリフラワーの甘酢漬け ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮 さっぱりポテトサラダ	21 納豆 れんこんの土佐煮 一夜漬(白菜昆布) 牛肉ときこの甘辛炒め 大根と青菜の柚子和え	22 炒り豆腐 ナスの油炒め 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 302 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 29.0 g 塩分 2.1 g	カロリー 190 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 8.0 g 炭水化物 20.5 g 塩分 1.8 g	カロリー 160 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 6.2 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.4 g	カロリー 242 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 7.2 g 炭水化物 33.5 g 塩分 1.7 g	カロリー 255 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 13.9 g 炭水化物 20.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 162 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 15.8 g 塩分 2.1 g	カロリー 192 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 7.9 g 炭水化物 18.4 g 塩分 2.1 g
--	--	---	---	---	---	--

23 豚肉と白菜のトマト煮込み きのこソテー 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	24 筑前煮 塩枝豆 大根と小松菜の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ハムと春雨のサラダ	25 納豆 切干とインゲンの煮物 切昆布煮 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) 昆布の佃煮 花魁煮 春雨のごま炒め 青菜のわさび和え	27 さつまいもと豚肉の揚煮 竹の子と人参のおかか煮 白菜の煮びたし 大根とツナの炒め物 ごぼうのごま酢和え	28 納豆 ひとくちがんも煮 椎茸昆布 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 花魁煮 野菜笹かまぼこ 白菜のスーフ煮 人参と若芽の酢の物
---	--	---	--	---	---	---

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 14.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 23.5 g 塩分 2.3 g	カロリー 148 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 5.2 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 6.1 g 脂質 8.9 g 炭水化物 23.8 g 塩分 1.6 g	カロリー 201 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 6.8 g 炭水化物 26.1 g 塩分 2.0 g	カロリー 172 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 18.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 142 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 6.6 g 炭水化物 12.7 g 塩分 1.9 g
--	--	---	---	---	--	---

30 じゃが芋デミグラスソース 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	31 キャベツと豚肉のカキソース炒め 厚焼玉子 ひじき煮 ツナあっさり煮 春菊のおひたし
---	---

カロリー 265 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 11.7 g 炭水化物 30.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 203 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.3 g 塩分 2.2 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 ふきのかつお煮 玉子煮 春雨の五目炒め 若芽の酢味噌和え
--	--	--	--	--	--	--

カロリー 283 kcal
 蛋白質 11.3 g 脂質 15.8 g
 炭水化物 23.5 g 塩分 2.7 g

2 ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ スイートおさつ 豚肉と大根のごま煮 法蓮草とハムのマリネ	3 ホイコーロー なすのトロトロ生姜煮 一夜漬(大根人参) イカと白菜の中華煮 若芽のごま酢和え	4 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 ハムとフロッコリーのマリネ	5 あぶらかれい味噌煮 竹輪のごま炒め 一夜漬(白菜昆布) 肉じゃが煮 春菊のおひたし	6 八宝菜 高野豆腐煮 ふきのきんぴら さつまいもの味噌炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	7 焼肉塩炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と若布の煮物 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 きくらげとこんにゃくの佃煮 切干と小松菜の煮物 豚肉の柳川煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え
--	---	---	--	---	--	---

カロリー 240 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 11.9 g 炭水化物 24.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 285 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 18.3 g 炭水化物 15.5 g 塩分 2.5 g	カロリー 274 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 16.0 g 炭水化物 27.0 g 塩分 1.4 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 18.7 g 塩分 2.3 g	カロリー 266 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.9 g	カロリー 342 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 22.6 g 炭水化物 17.0 g 塩分 2.4 g	カロリー 259 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.6 g 炭水化物 23.6 g 塩分 2.5 g
--	---	--	--	---	---	---

9 花野菜と鶏肉のバジル炒め 竹輪の辛子炒め 塩枝豆 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 四色なます 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	11 赤魚のカレー焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし うま塩キャベツ 揚げナスの煮物 切干と人参のハリハリ	12 チキンのおろしトマトソース 法蓮草ソテー 洋風肉じゃが煮 野菜とハムの卵炒め キャベツの白だし和え	13 ホッケのごま焼 小松菜のナムル 人参のきんぴら 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 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	15 お魚ゼンギ カリフラワーのピクルス キャベツの土佐煮 春雨の五目炒め 青菜のわさび和え
---	--	--	---	--	---	---

カロリー 251 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 14.7 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.5 g	カロリー 260 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 11.4 g 炭水化物 27.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 154 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 5.2 g 炭水化物 11.5 g 塩分 1.7 g	カロリー 253 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 15.8 g 炭水化物 14.4 g 塩分 2.0 g	カロリー 164 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 12.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 232 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 12.2 g 炭水化物 23.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 220 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 24.2 g 塩分 2.5 g
---	---	--	---	--	--	--

16 鶏肉のレモン風味焼 ジャガ芋ソテー 若竹煮 白菜と麩の玉子とじ オクラのさっぱりオリーブ	17 ます白糍焼 ピーマンのおかか和え 大豆と椎茸の煮物 野菜のチリソース煮 カリフラワーのビーナッツ味噌和え	18 肉じゃが 大豆としらすの甘辛煮 法蓮草とハムのマリネ 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 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	20 サワラのごま醤油焼 一口ナスのオランダ煮 ピーマンソテー しめじの中華玉子とじ キャベツの白だし和え	21 えびカツ 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	22 カルピ丼の具 さつまいもと小松菜の煮物 三色炒め煮 蕪のどろどろ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ
--	--	--	--	--	---	---

カロリー 185 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 8.7 g 炭水化物 13.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 226 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 9.0 g 炭水化物 18.3 g 塩分 1.5 g	カロリー 275 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 22.5 g 塩分 2.2 g	カロリー 320 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 19.0 g 炭水化物 17.3 g 塩分 2.6 g	カロリー 209 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 12.8 g 炭水化物 10.0 g 塩分 1.9 g	カロリー 242 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 28.7 g 塩分 2.0 g	カロリー 281 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 14.6 g 炭水化物 25.3 g 塩分 2.6 g
--	--	---	---	---	--	---

23 ハニーマスタードチキン 一夜漬(大根人参) フロッコリー 油揚げの玉子とじ 小松菜のおひたし	24 アジのみりん焼 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 大根と若芽の梅おかか	25 揚げ豆腐の南蛮づけ 人参グラッセ 大根とひじきの煮物 ナスの挽肉炒め キャベツとベーコンの和え物	26 あぶらかれいみぞれ煮 きんぴら 一口ナスのオランダ煮 さつまいもの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	27 鶏もも竜田揚げ 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	28 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 キャベツサラダ	29 白菜煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 人参のきんぴら 麩の玉子とじ マカロニサラダ
--	---	--	--	--	--	--

カロリー 194 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.6 g 炭水化物 13.5 g 塩分 2.1 g	カロリー 185 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 6.9 g 炭水化物 16.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 249 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 206 kcal 蛋白質 19.4 g 脂質 5.5 g 炭水化物 19.2 g 塩分 2.3 g	カロリー 270 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 13.4 g 炭水化物 24.0 g 塩分 2.0 g	カロリー 281 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 19.5 g 炭水化物 15.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 277 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 14.0 g 炭水化物 23.2 g 塩分 2.3 g
--	--	---	--	---	---	---

30 赤魚の醤油バター焼き 油揚げと菜の花の煮物 竹輪煮 豚すき風煮物 なすの中華風南蛮漬	31 鶏団子の照煮 さつまいもと小松菜の煮物 スナッフえんどう 春雨のごま炒め ごぼうのめかぶ和え
--	--

カロリー 186 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 7.8 g 炭水化物 12.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 200 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 6.1 g 炭水化物 29.0 g 塩分 2.2 g
--	---



2022年10月昼食メニュー



						1 鶏肉の韓国風炒め ひじきと大豆の煮物 白滝とチンゲン菜の煮物 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 260 kcal
 蛋白質 16.4 g 脂質 13.4 g
 炭水化物 18.0 g 塩分 2.3 g

2 ホッケの照焼 人参のきんぴら 小松菜の柚子和え れんごんの五目炒め煮 マカロニとパズリカのサラダ	3 豆腐ハンバーグ(かけだれ) オクラのペペロンチーノ きのこソテー 和風ポトフ コールスローサラダ	4 豚生姜焼き丼の具 ごぼう大豆 キャベツとインゲンのソテー 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 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	6 サワラの磯辺焼 チキンアラビアータ 法蓮草と油揚げの煮物 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 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 オクラとめかぶの三杯酢	8 揚げ豆腐の挽肉あん(フロッコリー付) 人参のレモン煮 大豆煮 鶏肉と野菜の中華炒め 南瓜サラダ
---	---	--	---	---	--	--

カロリー 230 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 16.5 g 塩分 1.6 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 280 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 12.7 g 炭水化物 29.5 g 塩分 2.7 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 261 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 14.6 g 炭水化物 17.2 g 塩分 1.8 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.8 g	カロリー 318 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 17.4 g 炭水化物 23.6 g 塩分 2.0 g
---	--	---	---	---	---	---

9 フリの塩焼 竹の子と人参のおかか煮 一夜漬(大根昆布) 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 ふきのかつお煮 枝豆とコーンのバター風味 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 三色炒め煮 ごぼう巻 豆腐のかに風あんかけ 野菜のおひたし	12 鯖の味噌煮 切干大根煮 コーンと挽肉の炒め物 筑前煮 菜の花ときのこの和え物	13 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 春菊のおかか和え	14 ハーブチキンソテー ミックスソテー スパソテー 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 フロッコリー 切干大根とベーコンの煮物 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根の梅和え
---	---	--	--	---	---	--

カロリー 274 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 15.9 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 248 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 11.8 g 炭水化物 26.1 g 塩分 2.9 g	カロリー 284 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 12.6 g 炭水化物 24.1 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 184 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 5.3 g 炭水化物 20.4 g 塩分 2.1 g	カロリー 240 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 13.7 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.3 g	カロリー 172 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.8 g
---	--	---	---	--	---	---

16 フリの西京焼 ふきのきんぴら さつまいもと小松菜の煮しめ 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 インゲンとツナのマスタード和え 一夜漬(白菜小松菜) 野菜炒め 人参と春雨のサラダ	18 中華丼の具 切昆布と竹の子の煮物 スナッブえんどう ジャガイモ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	19 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	20 肉団子の柚子風味野菜あん きんぴら 大根と竹輪の煮物 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 高野豆腐煮 オクラのペペロンチーノ ジャガイモのどぼろ煮 小松菜の辛子和え	22 フリの照焼 きくらげとこんにゃくの佃煮 インゲンと人参のグラッセ ツナあっさり煮 たたきごぼう
---	---	---	--	---	--	---

カロリー 238 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 11.3 g 炭水化物 16.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 284 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 14.1 g 炭水化物 27.4 g 塩分 2.4 g	カロリー 218 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 10.9 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.4 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 217 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 8.4 g 炭水化物 24.8 g 塩分 2.3 g	カロリー 205 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.6 g 塩分 2.3 g	カロリー 230 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 10.7 g 炭水化物 19.7 g 塩分 2.5 g
---	---	---	---	--	--	---

23 えび団子の炊き合せ 玉子煮 法蓮草ソテー 豚肉の千りソース炒め パスタのサラダ	24 やわらかメンチカツ さつまいものレモン煮 ふきと人参の甘露煮 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 一夜漬(白菜人参) メンマごま炒め 麩と大根の煮物 ポテトサラダ	26 チキンピカタ 青じそパスタ アスパラ 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 キャベツソテー なすのトロトロ生姜煮 竹輪とじゃが芋の玉子とじ ミックスマカロニサラダ	28 麻婆豆腐 竹輪の五色きんぴら 白菜と若布の煮物 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 オクラのごま和え メンマのおかか煮 キャベツと豚肉の味噌炒め ゴボウのピリ辛サラダ
---	---	---	---	---	--	---

カロリー 283 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 15.7 g 炭水化物 21.2 g 塩分 2.2 g	カロリー 346 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 19.8 g 炭水化物 30.6 g 塩分 2.3 g	カロリー 299 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 16.3 g 炭水化物 24.0 g 塩分 2.7 g	カロリー 313 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 18.5 g 炭水化物 23.9 g 塩分 1.9 g	カロリー 263 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.0 g	カロリー 303 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 17.7 g 炭水化物 22.4 g 塩分 2.5 g	カロリー 221 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 11.4 g 炭水化物 13.6 g 塩分 2.0 g
---	---	---	---	---	---	---

30 鶏の幽庵焼 白菜ときのこの煮物 人参煮 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 カリフラワーの甘酢漬汁 ふきの含め煮 クリームコロッケ 南瓜サラダ
---	--

カロリー 282 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 16.2 g 炭水化物 16.1 g 塩分 1.3 g	カロリー 431 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 26.6 g 炭水化物 38.7 g 塩分 2.9 g
---	---

2022年10月 夕食メニュー

