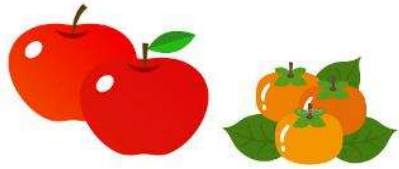


2022年11月朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1 納豆 切干大根とベーコンの煮物 ふきの含め煮 豚肉の柳川煮 若芽の酢の物 カロリー 168 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 9.0 g 炭水化物 13.0 g 塩分 1.5 g	2 豚肉と大根の煮物 れんごんの土佐煮 白菜の梅しぼマヨネーズ和え 法蓮草と豆腐のチャンフルー パンサンスー カロリー 255 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.6 g 炭水化物 23.2 g 塩分 2.1 g	3 温泉玉子 ごぼう大豆 法蓮草と油揚げの煮物 肉じゃがが煮 若芽の酢味噌和え カロリー 184 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 7.9 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.5 g	4 納豆 さつまい芋のケチャップ煮 肉入りうの花 鶏肉ピーマン炒め 青菜のわさび和え カロリー 197 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 10.2 g 炭水化物 16.4 g 塩分 1.6 g	5 がんもと白菜の煮物 こんにゃくの中華和え コーンと挽肉の炒め物 豚肉とキャベツのごま風味炒め ごぼうの柚子風味 カロリー 238 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 14.0 g 炭水化物 18.1 g 塩分 2.6 g
6 ミートインオムレツ インゲンとえのきの炒め物 うま塩キャベツ 食べるトマトスープ スパゲティサラダ カロリー 164 kcal 蛋白質 6.0 g 脂質 9.1 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.5 g	7 大根と豚肉の甘辛煮 なめこと若芽のサッと煮 メンマごま炒め 和風ポトフ れんこんサラダ カロリー 238 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 15.2 g 炭水化物 18.9 g 塩分 1.9 g	8 納豆 切昆布としめじの煮物 竹輪の辛子炒め 鶏肉と厚揚げの煮物 野菜のおひたし カロリー 181 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 9.0 g 炭水化物 14.5 g 塩分 1.6 g	9 鶏団子の中華風 カリフラワーの甘酢漬け 昆布の佃煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ハムの和風サラダ カロリー 212 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.1 g	10 豚肉と冬野菜の味噌炒め 大根とひじきの煮物 ピーマンソテー 豆腐のかに風あんかけ おくらのごぼう和え カロリー 166 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 6.7 g 炭水化物 16.6 g 塩分 1.6 g	11 納豆 きのこの佃煮 一夜漬（大根昆布） 牛ごぼうの生姜煮 人参と春雨のサラダ カロリー 204 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 21.4 g 塩分 1.7 g	12 寄せ豆腐のうすあん 人参の炒りたら子 白菜と若芽の煮物 麩と野菜の煮物 フロッコリーのツナマヨ和え カロリー 201 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 12.5 g 炭水化物 15.5 g 塩分 2.0 g
13 じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー パスタのクリーム煮 オクラのさっぱりオリーブ カロリー 210 kcal 蛋白質 5.4 g 脂質 10.2 g 炭水化物 24.6 g 塩分 1.4 g	14 豚肉豆腐 きんぴられんこん 若芽とパインの酢の物 大根と小松菜の煮物 フロッコリーのサラダ カロリー 151 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 4.6 g 炭水化物 21.1 g 塩分 1.9 g	15 納豆 大根とごぼうの甘辛煮 インゲンと人参のグラッセ 麩と豚肉のチャンフルー オクラのごま和え カロリー 154 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 7.3 g 炭水化物 14.0 g 塩分 1.4 g	16 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 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	17 大根と鶏肉のバター醤油 高野豆腐の味噌煮 チンゲン菜の明太炒め じゃが芋と椎茸の煮物 キャベツとツナのナムル カロリー 170 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 7.5 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.6 g	18 納豆 大根と人参のきんぴら ひじきとベーコンの煮物 牛肉とじゃが芋の胡麻山椒 菜の花としめじの和え物 カロリー 201 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 10.3 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.8 g	19 豚肉と野菜の生姜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 人参のレモン煮 五目炒め煮 ハムとフロッコリーのマリネ カロリー 221 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 9.7 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.0 g
20 チーズオムレツ ジャガ芋ソテー フロッコリー ふきと大根のスーフ煮 南瓜サラダ カロリー 174 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.8 g	21 根菜と肉団子の和風生姜スープ きんぴら 四色煮豆 なすのトロトロ生姜煮 若芽の塩こうじ和え カロリー 180 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 19.0 g 塩分 2.5 g	22 納豆 インゲンとえのきの炒め物 蓮根と春菊のごま和え 豚肉のチリソース炒め 野菜の三杯酢 カロリー 162 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.6 g	23 煮合せ（大根・巾着・れんこん） 昆布の佃煮 花麩煮 春雨としめじの炒め物 小松菜の柚子和え カロリー 144 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 4.8 g 炭水化物 20.5 g 塩分 2.3 g	24 牛肉の柳川風煮 切干と人参のハリハリ 椎茸昆布 ゴロゴロ野菜の塩炒め かにかまと春雨の中華和え カロリー 222 kcal 蛋白質 7.3 g 脂質 10.4 g 炭水化物 26.0 g 塩分 2.3 g	25 納豆 はんぺん煮 インゲンソテー 鶏と大根の味噌煮 キャベツの漬物柚子風味 カロリー 114 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 3.1 g 炭水化物 13.3 g 塩分 1.9 g	26 豚バラのすき焼き煮 ひじきの五目煮 白滝とチンゲン菜の煮物 さつまい芋の小豆煮 れんこんサラダ カロリー 287 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 34.1 g 塩分 1.9 g
27 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニマヨネーズ カロリー 255 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g	28 寄せ豆腐のうすあん 白菜と若芽のナムル ウインナーときこの炒め物 肉野菜煮込み フロッコリーのゴマ和え カロリー 230 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 17.7 g 塩分 2.2 g	29 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とし 若芽の酢の物 カロリー 159 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 11.7 g 塩分 1.6 g	30 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白花豆煮 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え カロリー 258 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 31.9 g 塩分 1.7 g			
27 鶏肉とじゃが芋のバター醤油 ピーマンソテー キャベツの土佐煮 ナスとひき肉のトマト煮込み フロッコリーのカニマヨネーズ カロリー 255 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 13.7 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g	28 寄せ豆腐のうすあん 白菜と若芽のナムル ウインナーときこの炒め物 肉野菜煮込み フロッコリーのゴマ和え カロリー 230 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 13.3 g 炭水化物 17.7 g 塩分 2.2 g	29 納豆 小松菜の辛子和え カリフラワーとウインナーのカレー炒め 鶏肉と高野豆腐の玉子とし 若芽の酢の物 カロリー 159 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 8.6 g 炭水化物 11.7 g 塩分 1.6 g	30 豚肉とじゃが芋の昆布煮 白花豆煮 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 五目野菜の甘酢和え カロリー 258 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 31.9 g 塩分 1.7 g			



2022年11月昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1 あんかけお魚ハンバーグ 菜の花 オクラのペペロンチーノ ネギ味噌炒め かぼちゃのタルタルサラダ	2 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	3 サワラのごま焼 菜の花と錦糸玉子のおひたし 若竹煮 蕪と鶏肉の煮物 南瓜とツナのサラダ	4 キャベツメンチ ひじきとベーコンの煮物 大根と椎茸の煮物 豚肉と蓮根の炒め物 マカロニのたまご味噌マヨ	5 肉力ポチャ ウインナーときのこの炒め物 ぜんまい煮 五色煮 菜の花のおひたし
		カロリー 217 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.5 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 17.2 g 脂質 11.9 g 炭水化物 14.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 338 kcal 蛋白質 10.8 g 脂質 20.9 g 炭水化物 26.3 g 塩分 1.9 g	カロリー 239 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 7.8 g 炭水化物 34.3 g 塩分 2.5 g
6 和風唐揚げ ミックスソテー 三色炒め煮 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし	7 牛焼肉炒め アスパラ 一夜漬（白菜人参） 蒸しシュウマイ 大根と青菜の柚子和え	8 豚ヒレ肉の酢豚 チンゲン菜ソテー 大根の甘酢漬け ジャーマンポテト オーロラマカロニサラダ	9 赤魚の生巻煮 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	10 鶏肉の韓国風炒め 焼きそば 竹の子と人参のおかか煮 フロッコリーの煮物 コーンサラダ	11 フロッコリーのホイコーロー ふきと人参の甘露煮 大根とえのきのきんぴら 野菜と挽肉のカレー炒め マカロニの明太マヨ和え	12 ホッケの照焼 オニオンソテー 竹輪と菜の花の煮物 鶏大豆 コールスローサラダ
カロリー 250 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 28.5 g 塩分 2.1 g	カロリー 361 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 23.1 g 炭水化物 21.6 g 塩分 2.2 g	カロリー 272 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 32.0 g 塩分 2.3 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 322 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 18.2 g 炭水化物 22.7 g 塩分 2.1 g	カロリー 288 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 14.9 g 炭水化物 25.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 241 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 16.1 g 塩分 1.6 g
13 野菜コロケ 青梗菜の胡麻豆板醤和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉と野菜の中華炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え	14 ロールキャベツクリーム煮 スナッフえんどう メンマのおかか煮 白身魚のしんじょう 春菊のなめこ和え	15 白身魚のみぞれ煮 ふきのかつお煮 はんぺん煮 竹の子と春雨のスーフ煮 若芽の明太和え	16 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	17 さわら白焼焼 大豆煮 ひとくちがんも煮 れんごんの五日炒め煮 オクラとごぼうのピーナッツ味噌和え	18 白菜煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 ミックスマカロニサラダ	19 えびカツ 小松菜のナムル マカロニトマト炒め ナスの油炒め 鶏とごぼうの酢味噌和え
カロリー 281 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 16.9 g 炭水化物 25.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 205 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.7 g 塩分 2.4 g	カロリー 145 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 1.7 g 炭水化物 16.3 g 塩分 2.6 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 265 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 13.3 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 278 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 15.9 g 炭水化物 20.6 g 塩分 2.1 g	カロリー 235 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 11.3 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.6 g
20 麻婆豆腐 ひじき煮 一夜漬（白菜小松菜） 竹の子と豚肉の味噌煮 バンサンスー	21 ポークチャップ キャベツとインゲンのソテー 竹の子と人参のおかか煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 梅和えスパゲティ	22 フリの西京焼 大根と竹輪のひじき煮 菜の花のツナ炒め 鶏肉のすき焼き キャベツとベーコンの和え物	23 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	24 やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 法蓮草ソテー 焼きそば かぼちゃのタルタルサラダ	25 ミックスカレーのルー 塩枝豆 竹の子と春雨の煮物 フレンオムレツ カリフラワーのピクルス	26 さば塩焼 ふきと人参の甘露煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 キャベツの麻婆あんかけ 切干と法蓮草のおひたし
カロリー 260 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 13.9 g 炭水化物 22.6 g 塩分 2.6 g	カロリー 261 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 11.4 g 炭水化物 24.3 g 塩分 2.6 g	カロリー 291 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.9 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 385 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 22.7 g 炭水化物 34.9 g 塩分 2.6 g	カロリー 327 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 16.9 g 炭水化物 28.5 g 塩分 2.8 g	カロリー 245 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 16.0 g 炭水化物 13.6 g 塩分 2.5 g
27 豆腐ハンバーグ（かけだれ） 竹輪煮 ツナと大豆の炒め煮 牛肉の甘酢炒め 春雨の中華和え	28 肉団子の甘酢煮 法蓮草と油揚げの煮物 メンマごま炒め 大根とツナの炒め物 スパゲティサラダ	29 お魚ザンギ フレンチマカロニ 三色炒め煮 豚肉と白菜のトマト煮込み コロコロ野菜のきな粉マヨ	30 あぶらかれいみぞれ煮 きんぴら 一口ナスのオランダ煮 さつま揚げの味噌炒め キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング			
カロリー 277 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 15.5 g 炭水化物 23.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 283 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 28.3 g 塩分 3.1 g	カロリー 292 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 16.3 g 炭水化物 25.5 g 塩分 2.1 g	カロリー 210 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 6.4 g 炭水化物 18.4 g 塩分 2.1 g			





2022年11月夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
		1 ナスと鶏肉のしじ焼 金時豆煮 ひじきと挽肉の炒め煮 野菜炒め 法蓮草のおひたし	2 さば梅煮 ふきのきんぴら 切干大根煮 豚肉と蓮根の生差炒め 春菊のおかか和え	3 ロールキャベツの味噌煮込み きのこソテー マッシュポテト さつま揚げと小松菜の煮浸し フロッコリーのゴマ和え	4 ホッケの幽庵焼 春菊のなめこ和え 人参のレモン煮 牛肉と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	5 照焼ハンバーグ 切干大根のカレーきんぴら 大豆煮 竹輪と玉ねぎの卵とし ベーコンと白菜のマリネ
6 フリの磯辺焼 大根と人参のきんぴら ピーマンのおかか和え 鶏肉とジャガ芋の揚煮 オクラとツナの胡麻マヨネーズ	7 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ナスの挽肉炒め 白花豆煮 豚肉ときくらげの卵炒め キャベツのピーナッツ和え	8 さばみりん干焼 さつま芋と小松菜の煮物 オクラのペペロンチーノ イカと白菜の中華煮 若芽のごま酢和え	9 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 キャベツの白ドレ和え	10 おでん (大根・さつま揚げ・豆腐・こんにゃく・昆布) ナスの油炒め フレンチマカロニ キャベツの麻婆あんかけ 小松菜のおひたし	11 天津飯の具 (関西風) 切干と挽肉のオイスター炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 鶏じゃが煮 法蓮草とひじきのナムル	12 鶏肉のレモン風味焼 れんこんの土佐煮 キャベツと油揚げの味噌煮 蕪のとうろ煮 インゲンのごま和え
13 ます白樺焼 人参煮 春雨としめじの炒め物 ひじきの具だくさん煮 法蓮草のおひたし	14 鶏団子のケチャップ煮 枝豆とコーンのバター風味 うま塩キャベツ ぜんまいとコンニャクの炒め煮 大根とカニカマの柚子胡椒マヨ	15 照焼チキン きのこソテー 三色炒め煮 じゃが芋のカレーとぼろ煮 法蓮草とハムのマリネ	16 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	17 カルビ丼の具 野菜のチリソース煮 なめこおろし 白菜のスーフ煮 ハムと春雨のサラダ	18 鶏のちゃんちゃん焼き ピーマンソテー きくらげの甘酢和え 竹輪と玉ねぎの卵とし じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	19 アジのみりん焼 ごま昆布 法蓮草と油揚げの煮物 蕪のとぼろ煮 野菜のピーナッツ和え
20 ハーフチキンソテー オニオンソテー 切干大根とベーコンの煮物 とうふのかに玉あんかけ 菜の花とツナの辛子和え	21 赤魚のみぞれ煮 人参煮 ふきの含め煮 鶏肉と厚揚げの煮物 じゃがベーコンサラダ	22 揚げ豆腐の南蛮汁 玉子煮 バジルスパ 蒸しシュウマイ 若芽としらすのおひたし	23 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	24 生姜焼き 五目うの花 鶏ミンチと小松菜の煮物 れんこんとさつま揚げの煮物 ひじきとごぼうのナムル	25 サワラのバジルオリーフ焼 うま塩キャベツ 切昆布と竹の子の煮物 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 菜の花と竹輪の辛子和え	26 鶏肉のきのこあん 若竹煮 フロッコリーの明太子煮 炒り豆腐 インゲンとツナのマスタード和え
27 白身魚の生差煮 ぜんまい煮 人参グラッセ 豚肉と大根の煮物 春菊のおかか和え	28 焼肉塩炒め 一夜漬 (大根昆布) さつま芋の土佐煮 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 蒸し鶏のヘルシー和え	29 赤魚の幽庵焼 オクラのさっぱりオリーフ きのこソテー ひじきと挽肉の炒め煮 四色なます	30 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー アスパラ 豆腐と豚肉のとうろみ炒め ゴボウのピリ辛サラダ	31 鶏肉の味噌煮込み きのこソテー マッシュポテト さつま揚げと小松菜の煮浸し フロッコリーのゴマ和え	32 ホッケの幽庵焼 春菊のなめこ和え 人参のレモン煮 牛肉と春雨の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	33 照焼ハンバーグ 切干大根のカレーきんぴら 大豆煮 竹輪と玉ねぎの卵とし ベーコンと白菜のマリネ
カロリー 173 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 4.4 g 炭水化物 15.8 g 塩分 1.7 g	カロリー 329 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 19.4 g 炭水化物 21.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.2 g 塩分 2.2 g	カロリー 322 kcal 蛋白質 15.8 g 脂質 21.6 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 173 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 6.1 g 炭水化物 22.2 g 塩分 2.3 g	カロリー 229 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 17.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 231 kcal 蛋白質 12.1 g 脂質 9.3 g 炭水化物 21.6 g 塩分 2.0 g

