



2023年 9月 朝食メニュー

日 月 火 水 木 金 土



- 3** ジャが芋のデミグラス煮
ふきと大根のスーフ煮
れんこんサラダ
- 4** 豚肉と蓮根の炒め物
五色煮
揚げナスのみかぶ和え
- 5** 納豆
豚バラのすき焼き煮
マリネサラダ
- 6** 豚肉と大根の煮物
野菜炒め
野菜のピーナッツ和え
- 7** 温泉玉子
鶏肉と野菜の中華炒め
白菜の生姜和え
- 8** 納豆
豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め
法蓮草とハムのマリネ
- 9** 豚すき風煮物
大豆とキャベツのスーフ煮
かぼちゃのオリーブサラダ

カロリー	151 kcal	カロリー	267 kcal
蛋白質	10.4 g	蛋白質	11.9 g
脂質	7.3 g	脂質	16.9 g
炭水化物	12.0 g	炭水化物	17.2 g
塩分	1.3 g	塩分	1.4 g

カロリー	152 kcal	カロリー	180 kcal	カロリー	162 kcal	カロリー	177 kcal	カロリー	126 kcal	カロリー	208 kcal	カロリー	196 kcal
蛋白質	3.6 g	蛋白質	7.8 g	蛋白質	7.1 g	蛋白質	8.9 g	蛋白質	8.4 g	蛋白質	8.4 g	蛋白質	9.2 g
脂質	8.1 g	脂質	9.4 g	脂質	10.5 g	脂質	9.8 g	脂質	7.2 g	脂質	13.8 g	脂質	10.3 g
炭水化物	17.0 g	炭水化物	13.4 g	炭水化物	10.0 g	炭水化物	13.8 g	炭水化物	6.4 g	炭水化物	12.7 g	炭水化物	16.0 g
塩分	1.2 g	塩分	1.5 g	塩分	0.9 g	塩分	1.5 g	塩分	1.2 g	塩分	1.3 g	塩分	1.7 g

- 10** 豚肉としめじの生姜バター風味
焼きそば
オクラのボン酢ジュレ和え
- 11** 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
- 12** 納豆
鶏肉とごぼうの味噌煮込み
マカロニサラダ
- 13** 豚肉と小松菜の中華春雨煮
白菜と竹輪の煮びたし
オクラとツナの辛み和え
- 14** 大根の鶏味噌かけ
麩の野菜あんかけ
ごぼうのみかぶ和え
- 15** 納豆
ネギ味噌炒め
じゃが芋とツナのサラダ
- 16** 焼豆腐ときのこの生姜あんかけ
キャベツの麻婆あんかけ
オクラのおかか和え梅風味

カロリー	188 kcal	カロリー	233 kcal	カロリー	174 kcal	カロリー	180 kcal	カロリー	104 kcal	カロリー	145 kcal	カロリー	114 kcal
蛋白質	8.7 g	蛋白質	8.0 g	蛋白質	8.7 g	蛋白質	6.9 g	蛋白質	5.9 g	蛋白質	9.5 g	蛋白質	5.5 g
脂質	7.4 g	脂質	17.8 g	脂質	9.3 g	脂質	9.5 g	脂質	1.1 g	脂質	6.9 g	脂質	3.8 g
炭水化物	20.4 g	炭水化物	10.0 g	炭水化物	13.8 g	炭水化物	16.5 g	炭水化物	17.4 g	炭水化物	12.1 g	炭水化物	15.1 g
塩分	2.0 g	塩分	1.7 g	塩分	1.1 g	塩分	1.6 g	塩分	2.2 g	塩分	1.0 g	塩分	1.9 g

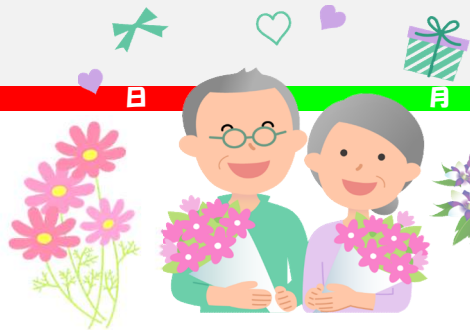
- 17** 豚肉ときのこの香草炒め
小松菜とベーコンのバター炒め
切干大根の洋風サラダ
- 18** 鶏ごぼう
揚げナスの肉味噌からめ
和風コールスロー
- 19** 納豆
牛肉とふきのしぐれ煮
ポテコンサラダ
- 20** 豚肉とじゃがいもの味噌煮
中華うま煮
人参とぜんまいのナムル
- 21** 温泉玉子
豚肉と大根のごま煮
春雨の中華和え
- 22** 納豆
筑前煮
和風スパゲティ
- 23** 豚肉と厚揚げの煮物
春雨の五目炒め
カリフラワーの甘酢漬け

カロリー	176 kcal	カロリー	251 kcal	カロリー	220 kcal	カロリー	163 kcal	カロリー	199 kcal	カロリー	153 kcal	カロリー	168 kcal
蛋白質	15.4 g	蛋白質	9.4 g	蛋白質	9.0 g	蛋白質	6.5 g	蛋白質	8.7 g	蛋白質	9.1 g	蛋白質	7.7 g
脂質	9.7 g	脂質	15.8 g	脂質	15.4 g	脂質	5.2 g	脂質	12.6 g	脂質	6.9 g	脂質	6.6 g
炭水化物	8.0 g	炭水化物	15.3 g	炭水化物	11.6 g	炭水化物	21.2 g	炭水化物	11.2 g	炭水化物	14.1 g	炭水化物	19.2 g
塩分	1.5 g	塩分	1.6 g	塩分	1.1 g	塩分	1.7 g	塩分	1.2 g	塩分	1.1 g	塩分	1.4 g

- 24** 野菜とハムの卵炒め
パスタのトマトカレー炒め
マリネサラダ
- 25** がんもと白菜の煮物
ひじきと挽肉の炒め煮
南瓜サラダ
- 26** 納豆
鶏肉のネギ味噌炒め
蒸し野菜の塩こうじ和え
- 27** 煮合せ(大根・巾着・れんこん)
春雨とツナのピリ辛炒め
ポテトサラダ
- 28** 豚肉豆腐
五色煮
若芽の酢味噌和え
- 29** 納豆
鶏肉のすき焼き煮
切干と法蓮草のおひたし
- 30** 寄せ豆腐のうすあん
鶏と大根の味噌煮
菜の花としめじの和え物

カロリー	168 kcal	カロリー	234 kcal	カロリー	117 kcal	カロリー	211 kcal	カロリー	136 kcal	カロリー	116 kcal	カロリー	151 kcal
蛋白質	4.6 g	蛋白質	9.8 g	蛋白質	10.0 g	蛋白質	5.7 g	蛋白質	7.4 g	蛋白質	8.1 g	蛋白質	8.7 g
脂質	11.0 g	脂質	13.9 g	脂質	3.8 g	脂質	12.4 g	脂質	4.4 g	脂質	5.7 g	脂質	8.5 g
炭水化物	14.7 g	炭水化物	17.6 g	炭水化物	11.5 g	炭水化物	18.9 g	炭水化物	17.7 g	炭水化物	8.5 g	炭水化物	11.1 g
塩分	1.7 g	塩分	2.0 g	塩分	1.5 g	塩分	1.7 g	塩分	1.5 g	塩分	1.0 g	塩分	1.8 g

2023年 9月 昼食メニュー



日

月

火

水

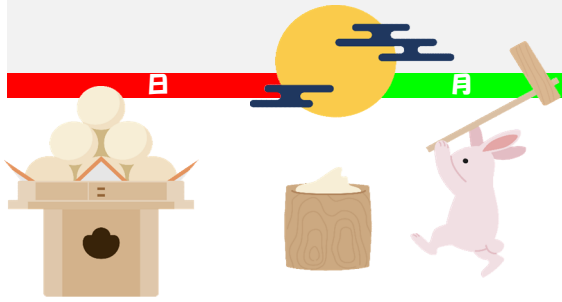
木

金

土

<p>3 キン南蛮 (キャベツソテー) 麩と野菜の煮物 ベーコンと白菜のマリネ</p>	<p>4 白身フライ (ぜんまい煮) 鶏肉ピーマン炒め 青梗菜の中華和え</p>	<p>5 えびのケチャップ炒め 白菜と挽肉のとうみ煮 麩と若芽の酢の物</p>	<p>6 赤魚の味噌煮 (一夜漬(白菜昆布)) 肉じゃが煮 オクラのおかか和え梅風味</p>	<p>7 ミックスカレー フレーンオムレツ キャベツとベーコンの和え物</p>	<p>1 さば梅煮 筑前煮 菜の花とツナの辛子和え</p>	<p>2 ロールキャベツの白味噌仕立て 蕪と鶏肉の煮物 もずくとなめこの三杯酢</p>
<p>10 ます白桜焼 (若竹煮) さつまいもと豚肉の揚煮 バンバンジーサラダ</p>	<p>11 花野菜と鶏肉のバジル炒め 麩の玉子とじ 人参とコーンの和え物</p>	<p>12 ほっけ塩焼 (メンマのおかか煮) 豚肉と野菜の生姜炒め マセドアンサラダ</p>	<p>13 キンのおろしトマトソース (法蓮草) 野菜とハムの卵炒め コールスローサラダ</p>	<p>14 赤魚の磯辺焼 (ピーマンソテー) 根菜と大豆の洋風煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ</p>	<p>8 ホイコーロー ひじきの五目煮 小松菜の柚子和え</p>	<p>9 やわらかメンチカツ (ピーマンのおかか和え) れんこんとさつまいもの煮物 鶏肉とオクラの中華風</p>
<p>17 鶏の幽庵焼 (インゲンソテー) ひじきの具だくさん煮 白菜と若芽のナムル</p>	<p>18 あぶらかれいみぞれ煮 鶏肉のすき焼煮 青菜のおかかマヨネーズ和え さつまいもごはん</p>	<p>19 キーマカレー 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め カリフラワーのピクルス</p>	<p>20 キンピカタ (青じそ pasta) えびのスーフ炒め キャベツの白ドレ和え</p>	<p>21 焼肉塩炒め きんぴられんこん 若芽の粒マスタードサラダ</p>	<p>15 照焼ハンバーグ (人参グラッセ) 食べるトマトスープ 小松菜の辛子和え</p>	<p>16 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ナスの挽肉炒め 人参のごま味噌サラダ</p>
<p>24 照焼キン (塩ゆでアスパラ) フロッコリーとハムのクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ</p>	<p>25 まぐろカツ (小松菜とベーコンのバター炒め) 鶏じゃが煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え</p>	<p>26 中華丼 蒸しシウマイ 蒸し鶏とぜんまいのマリネ</p>	<p>27 赤魚の甘辛タレ (一口ナスのオランダ煮) 白菜と豚肉の煮びたし 野菜の三杯酢</p>	<p>28 ハーフキンソテー (人参とさつまいもの金平) 蕪のどぼろ煮 大豆とトマトのマリネサラダ</p>	<p>22 麻婆豆腐 椎茸の中華玉子とじ 人参とコーンの和え物</p>	<p>23 フリのごま醤油焼 (ピーマンのおかか和え) 白菜とミンチの中華炒め 切干と人参のハリハリ</p>
<p>10 蛋白質 14.2g 脂質 18.1g 炭水化物 23.6g 塩分 2.8g</p>	<p>11 蛋白質 11.4g 脂質 21.3g 炭水化物 18.9g 塩分 1.6g</p>	<p>12 蛋白質 7.2g 脂質 2.9g 炭水化物 17.3g 塩分 2.2g</p>	<p>13 蛋白質 13.3g 脂質 4.2g 炭水化物 15.6g 塩分 2.1g</p>	<p>14 蛋白質 12.6g 脂質 17.5g 炭水化物 23.3g 塩分 2.5g</p>	<p>8 カロリー 278kcal 蛋白質 15.6g 脂質 17.7g 炭水化物 12.7g 塩分 1.7g</p>	<p>9 カロリー 127kcal 蛋白質 6.0g 脂質 5.3g 炭水化物 13.4g 塩分 1.6g</p>
<p>17 蛋白質 18.7g 脂質 9.1g 炭水化物 14.6g 塩分 1.2g</p>	<p>18 蛋白質 10.5g 脂質 9.0g 炭水化物 13.8g 塩分 1.9g</p>	<p>19 蛋白質 14.2g 脂質 8.9g 炭水化物 9.1g 塩分 1.4g</p>	<p>20 蛋白質 12.9g 脂質 15.7g 炭水化物 11.5g 塩分 1.8g</p>	<p>21 蛋白質 14.6g 脂質 9.1g 炭水化物 10.1g 塩分 1.6g</p>	<p>15 カロリー 253kcal 蛋白質 10.4g 脂質 16.6g 炭水化物 15.2g 塩分 2.2g</p>	<p>16 カロリー 300kcal 蛋白質 9.9g 脂質 16.0g 炭水化物 29.8g 塩分 2.4g</p>
<p>24 蛋白質 13.7g 脂質 14.0g 炭水化物 15.9g 塩分 1.6g</p>	<p>25 蛋白質 20.7g 脂質 8.9g 炭水化物 23.2g 塩分 3.0g</p>	<p>26 蛋白質 11.6g 脂質 10.3g 炭水化物 19.1g 塩分 2.0g</p>	<p>27 蛋白質 12.1g 脂質 17.2g 炭水化物 21.8g 塩分 1.7g</p>	<p>28 蛋白質 12.4g 脂質 18.6g 炭水化物 17.2g 塩分 1.9g</p>	<p>22 カロリー 141kcal 蛋白質 7.4g 脂質 3.7g 炭水化物 17.1g 塩分 1.8g</p>	<p>23 カロリー 252kcal 蛋白質 10.0g 脂質 15.6g 炭水化物 14.8g 塩分 2.0g</p>
<p>10 蛋白質 12.8g 脂質 11.9g 炭水化物 18.8g 塩分 1.5g</p>	<p>11 蛋白質 9.7g 脂質 14.1g 炭水化物 19.9g 塩分 1.6g</p>	<p>12 蛋白質 10.5g 脂質 9.2g 炭水化物 17.5g 塩分 1.9g</p>	<p>13 蛋白質 11.5g 脂質 10.9g 炭水化物 12.2g 塩分 1.2g</p>	<p>14 蛋白質 13.7g 脂質 10.7g 炭水化物 12.1g 塩分 1.2g</p>	<p>8 カロリー 294kcal 蛋白質 13.1g 脂質 19.6g 炭水化物 14.4g 塩分 1.4g</p>	<p>9 カロリー 176kcal 蛋白質 8.2g 脂質 5.7g 炭水化物 23.0g 塩分 2.2g</p>

2023年 9月 夕食メニュー



日 月 火 水 木 金 土

<p>3 ホッケのごま焼 (ツナのおっさり煮) 豚バラと春雨のニラ玉炒め 小松菜の辛子和え</p>	<p>4 治部風煮物 厚揚げとときのこのおろし煮 マッシュサラダ</p>	<p>5 オニオンソースハンバーグ (ミックソテー) ツナじゃがバター インゲンのごま和え</p>	<p>6 ハニーマスタードチキン (インゲンソテー) フロッコリーとハムのクリーム煮 南瓜サラダ</p>	<p>7 八宝菜 枝豆入り麻婆豆腐 キャロットラペ</p>	<p>1 鶏肉のレモン風味焼 (ふきのきんぴら) 竹輪と玉ねぎの卵とし 蒸し野菜の塩こうじ和え</p>	<p>2 ポークジンジャー さつまいもの味噌炒め ゴボウのピリ辛サラダ</p>
--	---	--	---	--	--	--

<p>カロリー 193 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 10.0 g 炭水化物 13.8 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 280 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 15.0 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.5 g</p>
--	--

<p>8 フリのごま焼 (れんごんの土佐煮) 五目巾着煮 インゲンとツナのマスタード和え</p>	<p>9 ポークチャップ 揚ナスの煮物 菜の花のおひたし</p>
---	---

<p>カロリー 185 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 8.6 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 217 kcal 蛋白質 9.7 g 脂質 11.6 g 炭水化物 17.8 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 201 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 22.1 g 塩分 1.7 g</p>	<p>カロリー 249 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 13.4 g 炭水化物 19.6 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 146 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 4.9 g 炭水化物 16.7 g 塩分 2.1 g</p>	<p>カロリー 250 kcal 蛋白質 15.5 g 脂質 15.5 g 炭水化物 11.1 g 塩分 1.3 g</p>	<p>カロリー 244 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.0 g 炭水化物 16.7 g 塩分 2.0 g</p>
---	---	---	--	--	--	--

<p>10 鶏団子の照煮 チャフチェ 白菜のおかかポン酢和え</p>	<p>11 あぶらかれいみりん焼 (人参のレモン煮) 野菜と挽肉のカレー炒め キャベツとツナのナムル</p>	<p>12 ロールキャベツのクリーム煮 (フロッコリー) インゲンと豚肉のトマト炒め 法蓮草とハムのマリネ</p>	<p>13 鯖の味噌煮 (コーンと挽肉の炒め物) 筑前煮 カボチャとベーコンのサラダ</p>	<p>14 豚生姜焼き丼 蒸しシュウマイ インゲンのごま和え</p>	<p>15 牛肉と根菜の煮物 ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ</p>	<p>16 鶏肉と野菜の塩麹炒め 揚げとあさりの卵とし 若芽とパインの酢の物</p>
---	---	--	---	---	--	---

<p>カロリー 180 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 17.3 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 167 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 6.6 g 炭水化物 11.7 g 塩分 1.0 g</p>	<p>カロリー 181 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 8.9 g 炭水化物 17.3 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 349 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 23.3 g 炭水化物 17.0 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 289 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 15.4 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 253 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 14.1 g 炭水化物 21.3 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 215 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 11.3 g 炭水化物 13.3 g 塩分 2.0 g</p>
--	---	--	--	--	---	--

<p>17 赤魚のごま焼 (カリフラワーとウィンナーのカレー煮) 白菜と厚揚げの中華ほろ煮 マカロニとパプリカのサラダ</p>	<p>18 肉団子の甘酢煮 イカと青梗菜の炒め物 春雨のサラダ</p>	<p>19 えびカツ (椎茸昆布) 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ</p>	<p>20 赤魚の生姜煮 (人参しりしり) 豚バラのすき焼き煮 小松菜の柚子和え</p>	<p>21 和風おろしハンバーグ (千層菜ソテー) スッキーニのトマト炒め 野菜のおひたし</p>	<p>22 アジのカレー焼 (竹輪煮) 白菜と挽肉のどろみ煮 オクラのさっぱりオリーブ</p>	<p>23 生姜焼き 蕪と鶏肉の煮物 ポテトマサラダ</p>
--	--	--	---	--	--	---

<p>カロリー 200 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 10.6 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.2 g</p>	<p>カロリー 239 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 23.3 g 塩分 2.3 g</p>	<p>カロリー 244 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 14.3 g 炭水化物 22.9 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 180 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 12.6 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 145 kcal 蛋白質 7.4 g 脂質 3.9 g 炭水化物 17.4 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 135 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 3.9 g 炭水化物 11.4 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 273 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 15.0 g 炭水化物 19.1 g 塩分 2.0 g</p>
--	--	---	---	--	---	--

<p>24 ほっけみりん焼 (なすのトロトロ生姜煮) かに玉キャベツ 青梗菜の中華和え</p>	<p>25 ナスと鶏肉のしじ焼 春雨としめじの炒め物 インゲンのごま和え</p>	<p>26 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん (人参煮) 豚肉とキャベツのごま風味炒め メンマの中華和え</p>	<p>27 鶏の酒蒸し香味ソース (バジルソブ) 中華うま煮 小松菜のおひたし</p>	<p>28 フリの磯辺焼 (ピーマンソテー) 肉野菜煮込み ひじきとごぼうのナムル</p>	<p>29 とんかつ 野菜のバジルチーズ焼き キャベツのピーナッツ和え</p>	<p>30 フリの照焼 (若竹煮) 鶏大豆 白菜の梅しそマヨネーズ和え</p>
--	---	--	--	--	--	--

<p>カロリー 151 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 5.5 g 炭水化物 12.5 g 塩分 2.0 g</p>	<p>カロリー 201 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 9.7 g 炭水化物 20.2 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 220 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 13.8 g 炭水化物 16.9 g 塩分 1.9 g</p>	<p>カロリー 250 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 13.3 g 炭水化物 14.7 g 塩分 2.4 g</p>	<p>カロリー 229 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 308 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 22.6 g 塩分 1.0 g</p>	<p>カロリー 283 kcal 蛋白質 18.2 g 脂質 16.8 g 炭水化物 13.1 g 塩分 2.2 g</p>
---	--	---	--	--	--	--