



# 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れんこんサラダ

**4** 豚肉と蓮根の炒め物 揚げナスのめかぶ和え

**5** 豚バラのすき焼き煮 マリーネサラダ

**6** 豚肉と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え

**7** 鶏肉と野菜の中華炒め 白菜の生姜和え

**1** 豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め 法蓮草とハムのマリーネ

**2** 牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え

カロリー 107 kcal  
蛋白質 6.6 g 脂質 5.1 g  
炭水化物 9.0 g 塩分 1.0 g

カロリー 127 kcal  
蛋白質 4.1 g 脂質 8.5 g  
炭水化物 8.8 g 塩分 0.7 g

**8** 牛肉とふきのしぐれ煮 さっぱりポテトサラダ

**9** 豚すき風煮物 かぼちゃのオリーブサラダ

カロリー 103 kcal  
蛋白質 1.9 g 脂質 6.0 g  
炭水化物 11.1 g 塩分 0.6 g

カロリー 115 kcal  
蛋白質 4.1 g 脂質 7.1 g  
炭水化物 5.8 g 塩分 0.7 g

カロリー 118 kcal  
蛋白質 3.3 g 脂質 8.3 g  
炭水化物 7.0 g 塩分 0.6 g

カロリー 94 kcal  
蛋白質 5.6 g 脂質 4.9 g  
炭水化物 7.2 g 塩分 0.8 g

カロリー 63 kcal  
蛋白質 3.6 g 脂質 3.3 g  
炭水化物 5.5 g 塩分 0.8 g

カロリー 164 kcal  
蛋白質 4.6 g 脂質 11.6 g  
炭水化物 9.7 g 塩分 1.0 g

カロリー 119 kcal  
蛋白質 4.2 g 脂質 6.8 g  
炭水化物 9.6 g 塩分 0.8 g

**10** 豚肉としめじの生姜バター風味 オクラのボン酢ジュレ和え

**11** 大根と豚肉の甘辛煮 青菜のわさび和え

**12** 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 菜の花としめじの和え物

**13** 豚肉と小松菜の中華春雨煮 オクラとツナの辛み和え

**14** 大根の鶏味噌かけ ごぼうのめかぶ和え

**15** ネギ味噌炒め ジャが芋とツナのサラダ

**16** 焼豆腐ときこの生姜あんかけ オクラのおかか和え梅風味

カロリー 72 kcal  
蛋白質 4.1 g 脂質 3.7 g  
炭水化物 5.9 g 塩分 0.8 g

カロリー 133 kcal  
蛋白質 4.4 g 脂質 10.5 g  
炭水化物 5.1 g 塩分 0.8 g

カロリー 85 kcal  
蛋白質 5.6 g 脂質 3.2 g  
炭水化物 8.6 g 塩分 1.0 g

カロリー 99 kcal  
蛋白質 3.6 g 脂質 5.7 g  
炭水化物 8.3 g 塩分 0.8 g

カロリー 81 kcal  
蛋白質 4.8 g 脂質 1.0 g  
炭水化物 13.0 g 塩分 1.8 g

カロリー 101 kcal  
蛋白質 5.7 g 脂質 4.7 g  
炭水化物 9.1 g 塩分 0.7 g

カロリー 67 kcal  
蛋白質 3.5 g 脂質 1.3 g  
炭水化物 10.5 g 塩分 1.4 g

**17** 豚肉ときこの香草炒め 切干大根の洋風サラダ

**18** 鶏ごぼう 和風コールスロー

**19** 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 人参とぜんまいのナムル

**21** 豚肉と大根のごま煮 若芽の粒マスタードサラダ

**22** 筑前煮 うま塩キャベツ

**23** 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬

カロリー 101 kcal  
蛋白質 8.2 g 脂質 6.0 g  
炭水化物 4.0 g 塩分 0.8 g

カロリー 119 kcal  
蛋白質 4.8 g 脂質 7.5 g  
炭水化物 8.2 g 塩分 0.7 g

カロリー 176 kcal  
蛋白質 5.2 g 脂質 13.2 g  
炭水化物 8.6 g 塩分 0.8 g

カロリー 90 kcal  
蛋白質 3.4 g 脂質 3.0 g  
炭水化物 11.9 g 塩分 0.9 g

カロリー 136 kcal  
蛋白質 3.9 g 脂質 8.7 g  
炭水化物 10.3 g 塩分 0.8 g

カロリー 84 kcal  
蛋白質 4.9 g 脂質 3.8 g  
炭水化物 7.9 g 塩分 0.7 g

カロリー 83 kcal  
蛋白質 4.2 g 脂質 3.7 g  
炭水化物 8.3 g 塩分 0.6 g

**24** 野菜とハムの卵炒め マリーネサラダ

**25** がんもと白菜の煮物 南瓜サラダ

**26** 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) ポテトサラダ

**28** 豚肉豆腐 若芽の酢味噌和え

**29** 鶏肉のすき焼き 切干と法蓮草のおひたし

**30** 鶏と大根の味噌煮 菜の花としめじの和え物

カロリー 96 kcal  
蛋白質 2.0 g 脂質 7.5 g  
炭水化物 6.2 g 塩分 0.7 g

カロリー 171 kcal  
蛋白質 6.3 g 脂質 10.7 g  
炭水化物 12.2 g 塩分 1.4 g

カロリー 73 kcal  
蛋白質 6.2 g 脂質 1.6 g  
炭水化物 8.5 g 塩分 1.2 g

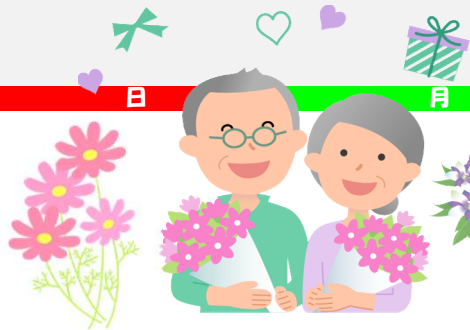
カロリー 148 kcal  
蛋白質 4.0 g 脂質 10.0 g  
炭水化物 10.8 g 塩分 1.1 g

カロリー 77 kcal  
蛋白質 4.0 g 脂質 2.6 g  
炭水化物 10.0 g 塩分 0.8 g

カロリー 72 kcal  
蛋白質 4.3 g 脂質 3.5 g  
炭水化物 5.5 g 塩分 0.7 g

カロリー 51 kcal  
蛋白質 5.1 g 脂質 1.2 g  
炭水化物 6.2 g 塩分 0.9 g

# 2023年 9月 昼食メニュー



日

月

火

水

木

金

土

- 3** **千キン南蛮**  
 麩と野菜の煮物  
 ベーコンと白菜のマリネ
- 4** **白身フライ**  
 鶏肉ピーマン炒め  
 青梗菜の中華和え
- 5** **えびのケチャップ炒め**  
 白菜と挽肉のとりみ煮  
 麩と若芽の酢の物
- 6** **赤魚の味噌煮**  
 肉じゃが煮  
 オクラのおかか和え梅風味
- 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
- 1** **さば梅煮**  
 筑前煮  
 菜の花とツナの辛子和え
- 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

カロリー	278 kcal	カロリー	127 kcal
蛋白質	15.6 g	蛋白質	6.0 g
脂質	17.7 g	脂質	5.3 g
炭水化物	12.7 g	炭水化物	13.4 g
塩分	1.7 g	塩分	1.6 g

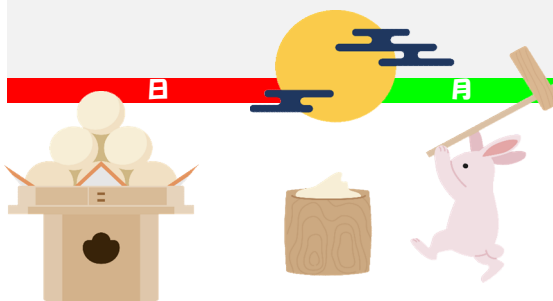
- 10** **ます白桜焼**  
 さつまいもと豚肉の揚煮  
 パンバンジーサラダ
- 11** **花野菜と鶏肉のバジル炒め**  
 麩の玉子とじ  
 人参とコーンの和え物
- 12** **ほっけ塩焼**  
 豚肉と野菜の生姜炒め  
 マセドアンサラダ
- 13** **千キンのおろしトマトソース**  
 野菜とハムの卵炒め  
 コールスローサラダ
- 14** **赤魚の磯辺焼**  
 根菜と大豆の洋風煮  
 蒸し鶏の醤油マヨネーズ
- 15** **照焼ハンバーグ**  
 食べるトマトスープ  
 小松菜の辛子和え
- 16** **牛肉と厚揚げの甘辛煮**  
 ナスの挽肉炒め  
 人参のごま味噌サラダ

- 17** **鶏の幽庵焼**  
 ひじきの具だくさん煮  
 白菜と若芽のナムル
- 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
- 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
- 20** **千キンピカタ**  
 えびのスーフ炒め  
 キャベツの白ドレ和え
- 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
- 22** **麻婆豆腐**  
 椎茸の中華玉子とじ  
 人参とコーンの和え物
- 23** **アリのごま醤油焼**  
 白菜とミンチの中華炒め  
 切干と人参のハリハリ

- 24** **照焼千キン**  
 フロッキーとハムのクリーム煮  
 枝豆とコーンのサラダ
- 25** **まぐろカツ**  
 鶏じゃが煮  
 白菜の梅しそマヨネーズ和え
- 26** **中華丼**  
 蒸しシュウマイ  
 蒸し鶏とぜんまいのマリネ
- 27** **赤魚の甘辛タレ**  
 白菜と豚肉の煮びたし  
 野菜の三杯酢
- 28** **ハーフ千キンソテー**  
 蕪のどぼろ煮  
 大豆とトマトのマリネサラダ
- 29** **鯖の生姜煮**  
 白菜と麩の玉子とじ  
 マカロニサラダ
- 30** **鶏団子のケチャップ煮**  
 さつまいも揚げと小松菜の煮浸し  
 オクラのさっぱりオリーブ

- カロリー** 231 kcal  
**蛋白質** 9.7 g  
**脂質** 11.9 g  
**炭水化物** 17.6 g  
**塩分** 1.3 g
- カロリー** 245 kcal  
**蛋白質** 9.7 g  
**脂質** 14.1 g  
**炭水化物** 19.9 g  
**塩分** 1.6 g
- カロリー** 199 kcal  
**蛋白質** 10.5 g  
**脂質** 9.2 g  
**炭水化物** 17.5 g  
**塩分** 1.9 g
- カロリー** 183 kcal  
**蛋白質** 9.6 g  
**脂質** 9.6 g  
**炭水化物** 11.7 g  
**塩分** 1.1 g
- カロリー** 182 kcal  
**蛋白質** 14.0 g  
**脂質** 14.0 g  
**炭水化物** 9.2 g  
**塩分** 1.0 g
- カロリー** 276 kcal  
**蛋白質** 18.7 g  
**脂質** 18.7 g  
**炭水化物** 12.9 g  
**塩分** 1.2 g
- カロリー** 176 kcal  
**蛋白質** 8.2 g  
**脂質** 5.7 g  
**炭水化物** 23.0 g  
**塩分** 2.2 g

# 2023年 9月 夕食メニュー



日

月

火

水

木

金

土

**3** ホッケのごま焼  
豚バラと春雨のニラ玉炒め  
小松菜の辛子和え

**4** 治部風煮物  
厚揚げときのこのおろし煮  
マッシュサラダ

**5** オニオンソースハンバーグ  
ツナじゃがバター  
インゲンのごま和え

**6** ハニーマスタードチキン  
フロッキーとハムのクリーム煮  
南瓜サラダ

**7** 八宝菜  
枝豆入り麻婆なす  
キャロットラペ

**1** 鶏肉のレモン風味焼  
竹輪と玉ねぎの卵とし  
蒸し野菜の塩こうじ和え

**2** ボークジンジャー  
さつまいもの味噌炒め  
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 180 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 9.5 g  
炭水化物 11.7 g 塩分 1.5 g

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

**8** フリのごま焼  
五目巾着煮  
インゲンとツナのマスタード和え

**9** ボークチャップ  
揚ナスの煮物  
菜の花のおひたし

カロリー 177 kcal  
蛋白質 9.2 g 脂質 8.5 g  
炭水化物 12.3 g 塩分 1.5 g

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

カロリー 185 kcal  
蛋白質 9.2 g 脂質 6.8 g  
炭水化物 19.0 g 塩分 1.6 g

カロリー 242 kcal  
蛋白質 18.1 g 脂質 13.4 g  
炭水化物 18.1 g 塩分 1.4 g

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

カロリー 232 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 15.3 g  
炭水化物 7.7 g 塩分 1.1 g

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

**10** 鶏団子の照煮  
チャフチェ  
白菜のおかかポン酢和え

**11** あぶらかれいみりん焼  
野菜と挽肉のカレー炒め  
キャベツとツナのナムル

**12** ロールキャベツのクリーム煮  
インゲンと豚肉のトマト炒め  
法蓮草とハムのマリネ

**13** 鯖の味噌煮  
筑前煮  
カボチャとベーコンのサラダ

**14** 豚生姜焼き丼  
蒸しシュウマイ  
インゲンのごま和え

**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

**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

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

カロリー 157 kcal  
蛋白質 9.4 g 脂質 6.6 g  
炭水化物 9.4 g 塩分 0.9 g

カロリー 175 kcal  
蛋白質 16.3 g 脂質 8.8 g  
炭水化物 16.3 g 塩分 1.8 g

カロリー 329 kcal  
蛋白質 15.0 g 脂質 22.6 g  
炭水化物 15.0 g 塩分 1.7 g

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

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

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

**17** 赤魚のごま焼  
白菜と厚揚げの中華とぼろ煮  
マカロニとパプリカのサラダ

**18** 肉団子の甘酢煮  
イカと青梗菜の炒め物  
春雨のサラダ

**19** えびカツ  
野菜炒め  
ゴボウのピリ辛サラダ

**20** 赤魚の生姜煮  
豚バラのすき焼き煮  
小松菜の柚子和え

**21** 和風おろしハンバーグ  
スッキーニのトマト炒め  
野菜のおひたし

**22** アジのカレー焼  
白菜と挽肉のとろみ煮  
オクラのさっぱりオリーブ

**23** 生姜焼き  
蕪と鶏肉の煮物  
ポテトマサラダ

カロリー 189 kcal  
蛋白質 10.6 g 脂質 10.3 g  
炭水化物 10.6 g 塩分 1.0 g

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

カロリー 225 kcal  
蛋白質 17.6 g 脂質 14.2 g  
炭水化物 17.6 g 塩分 1.3 g

カロリー 162 kcal  
蛋白質 11.1 g 脂質 7.2 g  
炭水化物 11.1 g 塩分 1.4 g

カロリー 137 kcal  
蛋白質 16.3 g 脂質 3.6 g  
炭水化物 16.3 g 塩分 1.6 g

カロリー 117 kcal  
蛋白質 9.1 g 脂質 3.4 g  
炭水化物 9.1 g 塩分 1.6 g

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

**24** ほっけみりん焼  
かに玉キャベツ  
青梗菜の中華和え

**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

**26** ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん  
豚肉とキャベツのごま風味炒め  
メンマの中華和え

**27** 鶏の酒蒸し香味ソース  
中華うま煮  
小松菜のおひたし

**28** フリの磯辺焼  
肉野菜煮込み  
ひじきとごぼうのナムル

**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

**30** フリの照焼  
鶏大豆  
白菜の梅しそマヨネーズ和え

カロリー 131 kcal  
蛋白質 11.6 g 脂質 4.3 g  
炭水化物 11.6 g 塩分 1.8 g

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

カロリー 214 kcal  
蛋白質 15.4 g 脂質 13.8 g  
炭水化物 15.4 g 塩分 1.8 g

カロリー 219 kcal  
蛋白質 10.2 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 10.2 g 塩分 2.3 g

カロリー 217 kcal  
蛋白質 11.9 g 脂質 11.9 g  
炭水化物 11.9 g 塩分 1.4 g

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

カロリー 278 kcal  
蛋白質 11.9 g 脂質 16.8 g  
炭水化物 11.9 g 塩分 2.0 g