



5品セット

2024年 10月 朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
 <p>6 オムレツイタリアンソース ナスの油炒め 切干大根とベーコンの煮物 豚肉とじゃが芋のコンソメ炒め コールスローサラダ</p> <p>カロリー 246 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 18.5 g 塩分 1.9 g</p>	<p>7 キャベツとしらすの卵とし 昆布の佃煮 きんぴら 豆腐と白菜のとうろ煮 カリフラワーの柚子味噌和え</p> <p>カロリー 152 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 5.9 g 炭水化物 19.7 g 塩分 1.7 g</p>	<p>1 納豆 ふきのかつお煮 大根とえのきのきんぴら 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツとベーコンの和え物</p> <p>カロリー 161 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 8.0 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.9 g</p>	<p>2 高野豆腐と法蓮草の含め煮 切干と人参のハリハリ 菜の花のツナ炒め 蕪のどぼろ煮 枝豆とコーンのサラダ</p> <p>カロリー 129 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 4.8 g 炭水化物 14.4 g 塩分 2.1 g</p>	<p>3 豚肉とじゃがいもの味噌煮 なめこと若芽のサッと煮 大豆と人参の煮物 えびのケチャップ炒め 一夜漬 (白菜昆布)</p> <p>カロリー 185 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 5.5 g 炭水化物 24.3 g 塩分 2.2 g</p>	<p>4 納豆 きのこの佃煮 きんぴられんこん 鶏肉のすき焼き煮 青菜のわさび和え</p> <p>カロリー 196 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 10.5 g 炭水化物 16.2 g 塩分 1.6 g</p>	<p>5 蓮根と豚肉の煮物 キャベツソテー ツナと大豆の炒め煮 蕪のとうろ煮 麩と若芽の酢の物</p> <p>カロリー 179 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 7.1 g 炭水化物 20.4 g 塩分 1.8 g</p>
<p>13 豚肉としめじの生姜バター風味 インゲンソテー マカロニとツナの和風炒め 鶏のクリームコーン煮 キャロットラペ</p> <p>カロリー 216 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 22.0 g 塩分 2.1 g</p>	<p>14 大根と鶏肉のバター醤油 メンマのおかか煮 南瓜サラダ 法蓮草と油揚げの煮物 若芽とオクラの酢の物</p> <p>カロリー 189 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.8 g</p>	<p>8 納豆 ぜんまい煮 竹輪と菜の花の煮物 豚肉じゃが煮 切干大根の洋風サラダ</p> <p>カロリー 154 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 6.8 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.4 g</p>	<p>9 温泉玉子 れんこんと油揚げの煮物 白菜のとうろ煮 チャフチェ 野菜のおひたし</p> <p>カロリー 173 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 8.1 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.7 g</p>	<p>10 豚肉ときのこの香草炒め ツナあっさり煮 千ゲン菜ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み 春雨のサラダ</p> <p>カロリー 244 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 14.5 g 炭水化物 21.6 g 塩分 1.8 g</p>	<p>11 納豆 人参のきな粉和え 白菜と竹輪の煮びたし 肉野菜煮込み ハムの和風サラダ</p> <p>カロリー 181 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 8.8 g 炭水化物 17.2 g 塩分 1.4 g</p>	<p>12 ポークチャップ 菜の花とツナの辛子和え ふきの含め煮 キャベツと油揚げの味噌煮 カボチャとベーコンのサラダ</p> <p>カロリー 269 kcal 蛋白質 13.9 g 脂質 14.8 g 炭水化物 20.3 g 塩分 2.3 g</p>
<p>20 豚バラと白菜のクリーム煮込み フロッキー 枝豆とコーンのバター風味 ツナの玉子とし キャベツのピーナッツ和え</p> <p>カロリー 216 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.4 g 炭水化物 22.0 g 塩分 2.1 g</p>	<p>21 蕪と鶏肉の煮物 塩枝豆 キャベツと油揚げの味噌煮 コーンと挽肉の炒め物 オクラとツナの辛み和え</p> <p>カロリー 189 kcal 蛋白質 11.0 g 脂質 8.8 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.8 g</p>	<p>15 納豆 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め ふきのかつお煮 鶏肉のネギ味噌炒め ひじきとごぼうのナムル</p> <p>カロリー 150 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 5.4 g 炭水化物 15.4 g 塩分 2.1 g</p>	<p>16 キャベツと豚肉の味噌炒め 小松菜の柚子和え 麩と野菜の煮物 春雨とツナのピリ辛炒め オクラのさっぱりオリーブ</p> <p>カロリー 208 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 20.4 g 塩分 2.2 g</p>	<p>17 かんもとの白菜の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ひじきと挽肉の炒め煮 五色煮 細切ポテトの辛子マヨ</p> <p>カロリー 227 kcal 蛋白質 10.1 g 脂質 11.9 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.2 g</p>	<p>18 納豆 厚焼玉子 一夜漬 (白菜昆布) 豚バラと蓮根の甘辛煮 若芽とパインの酢の物</p> <p>カロリー 202 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 9.8 g 炭水化物 19.6 g 塩分 1.7 g</p>	<p>19 炒り豆腐 大根煮 切昆布としめじの煮物 五目炒め煮 白菜のおかかポン酢和え</p> <p>カロリー 161 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 5.1 g 炭水化物 19.4 g 塩分 2.5 g</p>
<p>27 じゃが芋のデミグラス煮 塩枝豆 法蓮草ソテー ふきと大根のスーフ煮 マカロニマリネサラダ</p> <p>カロリー 231 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 15.5 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.5 g</p>	<p>28 かんもどきの含め煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 れんこんの土佐煮 豚肉と搾菜のピリ辛炒め ポテトサラダ</p> <p>カロリー 203 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 9.1 g 炭水化物 16.1 g 塩分 2.2 g</p>	<p>22 納豆 あさりとしじきのあっさり煮 切昆布煮 鶏じゃが煮 おからのサラダ</p> <p>カロリー 201 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 11.6 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.7 g</p>	<p>23 厚揚げと白菜のとうろ煮 大豆と人参の煮物 ふきの含め煮 かに玉キャベツ ポテトチキン</p> <p>カロリー 159 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 7.2 g 炭水化物 16.0 g 塩分 1.8 g</p>	<p>24 豚バラと根菜の白味噌煮 大根とツナの炒め物 白花豆煮 カリフラワーとウインナーのカレー煮 若布の塩こうじ和え</p> <p>カロリー 207 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 8.3 g 炭水化物 25.2 g 塩分 1.9 g</p>	<p>25 納豆 ひとくちがんも煮 椎茸昆布 豚肉とごぼうの甘辛煮 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え</p> <p>カロリー 209 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17.4 g 塩分 2.0 g</p>	<p>26 鶏のちゃんちゃん焼き インゲンソテー 野菜笹かまぼこ 海老とキャベツの卵炒め 春雨の中華和え</p> <p>カロリー 199 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.5 g 炭水化物 19.4 g 塩分 2.3 g</p>
<p>29 納豆 もずくとなめこの三杯酢 ふきの含め煮 肉野菜煮込み メンマの中華和え</p> <p>カロリー 135 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 5.1 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.6 g</p>	<p>30 麩と豚肉のチャンフルー 野菜の味噌煮込み きくらげの甘酢和え 蕪のどぼろ煮 人参とコーンの和え物</p> <p>カロリー 176 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 7.4 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.6 g</p>	<p>31 肉じゃが煮 ごぼう大豆 竹輪のごま炒め 春雨とツナのピリ辛炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え</p> <p>カロリー 227 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.3 g</p>				
<p>カロリー 194 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 9.2 g 炭水化物 21.3 g 塩分 1.8 g</p>	<p>カロリー 291 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 18.2 g 炭水化物 23.1 g 塩分 2.5 g</p>	<p>カロリー 135 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 5.1 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 176 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 7.4 g 炭水化物 19.8 g 塩分 1.6 g</p>	<p>カロリー 227 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.3 g</p>		

5品セット

2024年 10月 昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
						
		1	2	3	4	5
		ヤンニョムチキン風 インゲンソテー マカロニトマト炒め ジャーマンポテト キャロットラペ	7りの西京焼 野菜の三杯酢 白菜と若芽のピリ辛和え 豚肉豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	ホイコーロー 一口ナスのオランダ煮 法蓮草ソテー 大根とツナの炒め物 かにかまと春雨の中華和え	肉じゃが 白滝と人参のたらこ炒り キャベツの土佐煮 ひじきと高野豆腐の煮物 たたきごぼう	サワラのごま焼 竹の子と人参のおかか煮 根菜の柚子マリネ ネギ味噌炒め キャベツとザーサイのナムル
		カロリー 304 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 30.3 g 塩分 2.0 g	カロリー 255 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 12.1 g 炭水化物 18.7 g 塩分 1.7 g	カロリー 324 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 21.1 g 炭水化物 21.0 g 塩分 2.2 g	カロリー 213 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 8.5 g 炭水化物 21.9 g 塩分 2.2 g	カロリー 201 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 15.3 g 塩分 1.9 g
6	7	8	9	10	11	12
やわらかメンチカツ フロッコリー 人参のレモン煮 さつまいもの味噌炒め 青梗菜のピーナッツ和え	照焼ハンバーグ フレンチマカロニ きのこソテー じゃがいもとコーンのバター醤油 オクラのポン酢ジュレ和え	麻婆豆腐 人参のおかかサラダ うま塩キャベツ 椎茸の中華玉子とじ 若芽ともやしの酢の物	鶏肉のレモン風味焼 アスパラ コーンと挽肉の炒め物 豆腐の五目煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	赤魚の生巻煮 小松菜のナムル 人参のきんぴら ひじきの具だくさん煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	ハムカツ 焼きそば 玉ねぎと高野豆腐の煮物 ベーコンポテト もずくとなめこの三杯酢	八宝菜 昆布と大豆の煮物 若竹煮 さつまいもと小松菜の煮浸し 鶏とごぼうの酢味噌和え
カロリー 319 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 18.4 g 炭水化物 29.7 g 塩分 2.5 g	カロリー 223 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 23.1 g 塩分 2.0 g	カロリー 199 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 9.9 g 炭水化物 19.0 g 塩分 2.3 g	カロリー 222 kcal 蛋白質 14.6 g 脂質 13.1 g 炭水化物 11.5 g 塩分 2.2 g	カロリー 169 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 5.2 g 炭水化物 16.6 g 塩分 2.0 g	カロリー 248 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 29.9 g 塩分 1.7 g	カロリー 157 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 3.2 g 炭水化物 21.7 g 塩分 2.3 g
13	14	15	16	17	18	19
白身魚のみぞれ煮 ごま昆布 高野豆腐の炒り煮 野菜炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え	豚キムチ 菜の花 大豆と椎茸の煮物 揚ナスの煮物 青梗菜の中華和え さつまいご飯	アジのカレー焼 れんこんと人参の甘露煮 一夜漬 (大根昆布) 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 和風スパゲティ	やわらかチキンのガーリックトマト仕立て スパソテー 四色煮豆 えびのスーフ炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え	さば塩焼 なめこ若芽のサッと煮 ピーマンソテー 鶏と大根の味噌煮 青梗菜のピーナッツ和え	バーベキューチキン 枝豆とコーンのサラダ 竹の子と春雨の煮物 白身魚のしんじょう 南瓜とツナのサラダ	白身フライ スパゲティイタリアン チンゲン菜ソテー ひじきとベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味
カロリー 176 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 5.2 g 炭水化物 19.2 g 塩分 2.1 g	カロリー 363 kcal 蛋白質 17.1 g 脂質 19.5 g 炭水化物 30.7 g 塩分 3.5 g	カロリー 175 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.2 g 炭水化物 16.1 g 塩分 1.9 g	カロリー 253 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 12.6 g 炭水化物 20.6 g 塩分 1.6 g	カロリー 250 kcal 蛋白質 14.1 g 脂質 16.7 g 炭水化物 10.6 g 塩分 2.5 g	カロリー 273 kcal 蛋白質 13.1 g 脂質 16.6 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.9 g	カロリー 313 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 21.0 g 炭水化物 20.9 g 塩分 2.0 g
20	21	22	23	24	25	26
サワラの照焼 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 ナスと麩の炒め煮 メンマの中華和え	ます白樺焼 ごぼうとさつまいもの炒り煮 高野豆腐の味噌煮 豚肉と野菜の生巻炒め 若芽ともやしの酢の物	鶏肉のきのこあん 一夜漬 (白菜人参) オクラとコーンの炒め物 麩と大根の煮物 キャベツとツナのナムル	赤魚の煮付け 切干と小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 豚肉ときこの香草炒め バンバンジーサラダ	鶏肉と野菜の甘酢炒め さつまいもと小松菜の煮浸し ぜんまい煮 ベーコンポテト 一夜漬 (大根人参)	ミックスカレー オクラのおひたし 大豆とキャベツのコンソメ煮 クリームコロッケ カリフラワーのピクルス	鯖のごま醤油焼 コンニャクとごぼうのきんぴら 若竹煮 豚肉と大根のピリ辛煮 さつまいもとツナの青じそサラダ
カロリー 201 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 8.1 g 炭水化物 16.3 g 塩分 2.4 g	カロリー 227 kcal 蛋白質 19.5 g 脂質 9.8 g 炭水化物 14.0 g 塩分 1.8 g	カロリー 188 kcal 蛋白質 12.6 g 脂質 9.1 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.9 g	カロリー 205 kcal 蛋白質 15.4 g 脂質 9.2 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.6 g	カロリー 206 kcal 蛋白質 11.9 g 脂質 8.1 g 炭水化物 21.5 g 塩分 2.5 g	カロリー 329 kcal 蛋白質 10.6 g 脂質 18.5 g 炭水化物 30.7 g 塩分 2.4 g	カロリー 331 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 24.1 g 炭水化物 14.7 g 塩分 1.9 g
27	28	29	30	31		
牛ごぼうの生巻煮 うま塩キャベツ フロッコリーの煮物 豆腐としめじのとうみ煮 なすの中華風南蛮漬け	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん さつまいもと小松菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 豚肉と大根の煮物 白菜と若芽のナムル	ささみ大葉フライ 菜の花 オクラのペペロンチーノ なすのメイトソース煮 大根とかにかまのサラダ	鶏の酒蒸し香味ソース インゲンソテー パスタのカレーマヨ和え フロッコリーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ	牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め 青菜のマヨネーズ和え 白菜のスーフ煮 きのこ玉ねぎの卵とじ マカロニとアスパラのさっぱりサラダ		
カロリー 274 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 16.3 g 炭水化物 19.7 g 塩分 1.9 g	カロリー 266 kcal 蛋白質 12.8 g 脂質 14.5 g 炭水化物 22.2 g 塩分 1.9 g	カロリー 272 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 15.6 g 炭水化物 21.6 g 塩分 1.5 g	カロリー 318 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 19.6 g 炭水化物 17.6 g 塩分 2.3 g	カロリー 319 kcal 蛋白質 17.6 g 脂質 19.2 g 炭水化物 19.5 g 塩分 1.9 g		

5品セット

2024年 10月 夕食メニュー



日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		えびカツ ごぼう大豆 枝豆とコーンのバター風味 麩の野菜あんかけ オクラとめかぶの三杯酢	2 鶏肉のごま醤油焼き 青じそパスタ 人参グラッセ フロッコリーとハムのクリーム煮 南瓜サラダ	3 赤魚のみぞれ煮 切昆布煮 メンマのおかか煮 竹輪と玉ねぎの卵とじ マリーネサラダ	4 ロールキャベツのトマト煮込み 人参しりしり オクラのペペロンチーノ ふきと大根のスーフ煮 玉子スパサラダ	5 治部風煮物 竹輪の辛子炒め 塩枝豆 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきの柚子胡椒マヨ
6	7	8	9	10	11	12
鶏肉のカレー風味焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー さつまいもの甘露煮 白菜とミンチの中華炒め 若芽と蒲鉾の青じそ風味	鯖のみぞれ煮 れんごんの土佐煮 小松菜の柚子和え 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツとツナのナムル	豚肉とキャベツのトマトチーズ 小松菜の辛子和え ひじき煮 鶏肉とオクラの中華風 三色炒め煮	白身魚の味噌煮 切干大根煮 フロッコリーの煮物 蕪と鶏肉の煮物 キャベツの白ドレ和え	肉団子の甘酢煮 ピーマンソテー 五色煮豆 大根とウインナーの洋風煮 ごぼうの柚子風味	ナスと鶏肉のしぎ焼 オクラのおひだし 白花豆煮 春雨のごま炒め 大根の梅和え	さばみりん干焼 ひとくちがんも煮 さつまいもの土佐煮 なすのトロトロ生姜煮 法蓮草のおひだし
13	14	15	16	17	18	19
オニオンソースハンバーグ フロッコリー 切干大根の洋風きんぴら 二色野菜の玉子とじ 白菜のおかかポン酢和え	ロールキャベツの白味噌仕立て カリフラワーとウインナーのカレー煮 小松菜とベーコンのバター炒め 和風ポトフ 人参と春雨のサラダ	豚生姜焼き丼 切昆布と竹の子の煮物 平さやいんげんのごまきな粉 枝豆入り麻婆なす キャベツと煮し蔬のおかかドレッシング	あぶらかれい生姜煮 コンニャクとごぼうのきんぴら さっぱりキャベツのレモン風味 豚挽き肉と切干大根の煮物 白菜の生姜和え	豚バラとキャベツの炒め物 ごぼうのごま酢和え 大根と竹輪の煮物 豆腐のかに風あんかけ 人参とコーンの和え物	赤魚の味噌煮 人参煮 人参とさつまいもの金平 蕪のどぼろ煮 切干と法蓮草のおひだし	鶏団子のケチャップ煮 ふきと油揚げの炒め煮 若芽の粗マスタードサラダ 厚揚げときのこのおろし煮 ごぼうのめかぶ和え
20	21	22	23	24	25	26
ハーフチキンソテー さつまいもと小松菜の煮物 マカロニのバジル炒め 三色炒め煮 人参のおかかサラダ	根菜入りハンバーグ(かけだれ) 白滝とチンゲン菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 イカと白菜の中華煮 ポテトサラダ	鯖の磯辺焼 平さやいんげん れんごんと油揚げの煮物 ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	鶏肉マスタード 青じそパスタ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豆腐のどぼろ煮 根菜の柚子マリネ	白身魚の生姜煮 キャベツソテー 若芽と油揚げのおひだし イカとじゃが芋の煮物 ひじきとごぼうのナムル	キャベツと豚肉の塩あんかけ 竹輪の辛子炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干と人参のハリハリ	和風おろしハンバーグ 大豆としらすの甘辛煮 人参煮 イカと青梗菜の炒め物 わかめとパプリカの和え物
27	28	29	30	31		
照焼チキン 菜の花のツナ炒め スッキーニのトマト炒め 白菜と麩の玉子とじ オクラのポン酢ジュレ和え	鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの甘酢漬け きんぴら 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲんのごま和え	赤魚の磯辺焼 金時豆煮 切干大根としらすの煮物 ネギ味噌炒め 一夜漬(白菜小松菜)	フリのごま醤油焼 白菜と竹輪の煮ひだし 大根なます 豚肉と蓮根の生姜炒め パスタのサラダ	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け きのごソテー インゲンと人参のグラッセ キャベツとベーコンの炒め物 蓮根とひじきのサラダ		

