

お手頃セット

2024年 10月 朝食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1 豚肉と蓮根の炒め物 キャベツとベーコンの和え物	2 高野豆腐と法蓮草の含め煮 枝豆とコーンのサラダ	3 豚肉とじゃがいもの味噌煮 一夜漬（白菜昆布）	4 鶏肉のすき焼き 青菜のわさび和え	5 蓮根と豚肉の煮物 麩と若芽の酢の物
6 オムレツイタリアンソース コールスローサラダ	7 キャベツとしらすの卵とじ カリフラワーの柚子味噌和え	8 豚肉じゃが煮 切干大根の洋風サラダ	9 チャフチェ 野菜のおひたし	10 豚肉ときのこの香草炒め 春雨のサラダ	11 肉野菜煮込み ハムの和風サラダ	12 ポークチャップ カボチャとベーコンのサラダ
13 豚肉としめじの生姜バター風味 キャロットラペ	14 大根と鶏肉のバター醤油 若芽とオクラの酢の物	15 鶏肉のネギ味噌炒め ひじきとごぼうのナムル	16 キャベツと豚肉の味噌炒め オクラのさっぱりオリーブ	17 かんもと白菜の煮物 細切ポテトの辛子マヨ	18 豚バラと蓮根の甘辛煮 若芽とパインの酢の物	19 炒り豆腐 白菜のおかかポン酢和え
20 豚バラと白菜のクリーム煮込み キャベツのピーナッツ和え	21 蕪と鶏肉の煮物 オクラとツナの辛み和え	22 鶏じゃが煮 おからのサラダ	23 厚揚げと白菜のとろみ煮 ポテトチキン	24 豚バラと根菜の白味噌煮 若布の塩こうじ和え	25 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	26 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨の中華和え
27 じゃが芋のデミグラス煮 マカロニマリーネサラダ	28 かんもどきの含め煮 ポテトサラダ	29 肉野菜煮込み メンマの中華和え	30 麩と豚肉のチャンフルー 人参とコーンの和え物	31 肉じゃが煮 蒸し野菜の塩こうじ和え		
133 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 6.4 g 炭水化物 16.5 g 塩分 0.9 g	165 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 10.9 g 炭水化物 11.8 g 塩分 1.3 g	107 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 3.8 g 炭水化物 13.0 g 塩分 1.1 g	128 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 6.3 g 炭水化物 10.4 g 塩分 1.0 g	106 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.9 g		



お手頃セット

2024年 10月 昼食メニュー

日	月	火	水	木	金	土
		1 ヤンニョムチキン風 ジャーマンポテト キャロットラペ カロリー 265 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 14.3 g 炭水化物 23.7 g 塩分 1.6 g	2 7りの西京焼 豚肉豆腐 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬汁 カロリー 235 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.7 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.2 g	3 ホイコーロー 大根とツナの炒め物 かにかまと春雨の中華和え カロリー 279 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 18.1 g 塩分 1.9 g	4 肉じゃが ひじきと高野豆腐の煮物 たたきごぼう カロリー 199 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 19.0 g 塩分 1.8 g	5 サワラのごま焼 ネギ味噌炒め キャベツとザーサイのナムル カロリー 179 kcal 蛋白質 15.6 g 脂質 7.7 g 炭水化物 10.9 g 塩分 1.5 g
6 やわらかメンチカツ さつま揚げの味噌炒め 青梗菜のピーナッツ和え カロリー 303 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 18.3 g 炭水化物 26.4 g 塩分 2.2 g	7 照焼ハンバーグ 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 カロリー 158 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 5.1 g 炭水化物 17.5 g 塩分 1.5 g	8 麻婆豆腐 椎茸の中華玉子とじ 若芽ともやしの酢の物 カロリー 176 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 9.5 g 炭水化物 15.0 g 塩分 2.0 g	9 鶏肉のレモン風味焼 豆腐の五目煮 青菜のおかかマヨネーズ和え カロリー 196 kcal 蛋白質 12.3 g 脂質 12.4 g 炭水化物 8.4 g 塩分 1.9 g	10 赤魚の生姜煮 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 カロリー 144 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 4.1 g 炭水化物 13.2 g 塩分 1.5 g	11 ハムカツ ベーコンポテト もずくとなめこの三杯酢 カロリー 184 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 7.5 g 炭水化物 23.3 g 塩分 1.2 g	12 八宝菜 さつま揚げと小松菜の煮浸し 鶏とごぼうの酢味噌和え カロリー 118 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 1.8 g 炭水化物 17.1 g 塩分 1.9 g
13 白身魚のみぞれ煮 野菜炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え カロリー 125 kcal 蛋白質 12.4 g 脂質 2.9 g 炭水化物 13.1 g 塩分 1.6 g	14 豚キムチ 揚ナスの煮物 青梗菜の中華和え さつま芋ご飯 カロリー 321 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 25.8 g 塩分 3.2 g	15 アジのカレー焼 白菜と厚揚げの中華とぼろ煮 和風スパゲティ カロリー 176 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 5.2 g 炭水化物 11.4 g 塩分 1.4 g	16 やわらかチキンのガーリックマト仕立て えびのスーフ炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え カロリー 186 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 12.5 g 塩分 1.3 g	17 さば塩焼 鶏と大根の味噌煮 青梗菜のピーナッツ和え カロリー 232 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 6.6 g 塩分 1.9 g	18 パーベキューチキン 白身魚のしんじょう 南瓜とツナのサラダ カロリー 184 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.5 g	19 白身フライ 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 260 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.5 g
20 サワラの照焼 ナスと麩の炒め煮 メンマの中華和え カロリー 174 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 9.8 g 塩分 1.9 g	21 ます白根焼 豚肉と野菜の生姜炒め 若芽ともやしの酢の物 カロリー 321 kcal 蛋白質 13.5 g 脂質 18.1 g 炭水化物 25.8 g 塩分 3.2 g	22 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 キャベツとツナのナムル カロリー 155 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 5.2 g 炭水化物 11.4 g 塩分 1.4 g	23 赤魚の煮付け 豚肉ときこの香草炒め バンバンジーサラダ カロリー 186 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 10.1 g 炭水化物 12.5 g 塩分 1.3 g	24 鶏肉と野菜の甘酢炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 一夜漬(大根人参) カロリー 232 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 16.5 g 炭水化物 6.6 g 塩分 1.9 g	25 ミックスカレー クリームコロッケ カリフラワーのピクルス カロリー 236 kcal 蛋白質 11.8 g 脂質 15.5 g 炭水化物 11.6 g 塩分 1.5 g	26 鯖のごま醤油焼 豚肉と大根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ カロリー 260 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 18.7 g 炭水化物 14.8 g 塩分 1.5 g
27 牛ごぼうの生姜煮 豆腐としめじのどろみ煮 なすの中華風南蛮漬汁 カロリー 174 kcal 蛋白質 13.7 g 脂質 7.7 g 炭水化物 9.8 g 塩分 1.9 g	28 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と大根の煮物 白菜と若芽のナムル カロリー 184 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 8.1 g 炭水化物 9.7 g 塩分 1.4 g	29 ささみ大葉フライ なすのミートソース煮 大根とかにかまのサラダ カロリー 171 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 8.8 g 炭水化物 11.0 g 塩分 1.4 g	30 鶏の酒蒸し香味ソース フロッコリーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ カロリー 162 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.3 g	31 牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め きのこと玉ねぎの卵とじ マカロニとアスパラのさっぱりサラダ カロリー 179 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 7.7 g 炭水化物 15.2 g 塩分 2.2 g		
27 牛ごぼうの生姜煮 豆腐としめじのどろみ煮 なすの中華風南蛮漬汁 カロリー 252 kcal 蛋白質 8.7 g 脂質 15.6 g 炭水化物 16.8 g 塩分 1.7 g	28 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と大根の煮物 白菜と若芽のナムル カロリー 219 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 13.1 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.6 g	29 ささみ大葉フライ なすのミートソース煮 大根とかにかまのサラダ カロリー 245 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 18.2 g 塩分 1.3 g	30 鶏の酒蒸し香味ソース フロッコリーとハムのクリーム煮 キャベツサラダ カロリー 260 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 16.6 g 炭水化物 11.2 g 塩分 1.9 g	31 牛肉とかぼちゃのケチャップ炒め きのこと玉ねぎの卵とじ マカロニとアスパラのさっぱりサラダ カロリー 279 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.5 g		

お手頃セット

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 麩の野菜あんかけ オクラとめかぶの三杯酢	鶏肉のごま醤油焼き フロッコリーとハムのクリーム煮 南瓜サラダ	赤魚のみぞれ煮 竹輪と玉ねぎの卵とじ マリーネサラダ	ロールキャベツのトマト煮込み ふきと大根のスーフ煮 玉子パササラダ	治部風煮物 厚揚げときのこのおろし煮 ひじきの柚子胡椒マヨ
		カロリー 162 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 17.2 g 塩分 1.3 g	カロリー 289 kcal 蛋白質 13.3 g 脂質 19.0 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.6 g	カロリー 168 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 7.1 g 炭水化物 14.2 g 塩分 1.5 g	カロリー 166 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 8.8 g 炭水化物 16.3 g 塩分 1.7 g	カロリー 196 kcal 蛋白質 9.6 g 脂質 10.5 g 炭水化物 15.1 g 塩分 1.8 g
6	7	8	9	10	11	12
鶏肉のカレー風味焼 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 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 鶏肉とオクラの中華風 三色炒め煮	白身魚の味噌煮 蕪と鶏肉の煮物 キャベツの白ドレ和え	肉団子の甘酢煮 大根とウインナーの洋風煮 ごぼうの柚子風味	ナスと鶏肉のしじめ焼 春雨のごま炒め 大根の梅和え	さばみりん干焼 なすのトロトロ生姜煮 法蓮草のおひたし
カロリー 198 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 11.5 g 炭水化物 9.4 g 塩分 1.5 g	カロリー 292 kcal 蛋白質 14.7 g 脂質 18.4 g 炭水化物 15.4 g 塩分 1.4 g	カロリー 217 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 8.9 g 炭水化物 20.1 g 塩分 2.1 g	カロリー 154 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 5.7 g 炭水化物 10.9 g 塩分 1.6 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24.5 g 塩分 2.4 g	カロリー 230 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 24.6 g 塩分 2.4 g	カロリー 283 kcal 蛋白質 11.2 g 脂質 20.6 g 炭水化物 12.2 g 塩分 1.6 g
13	14	15	16	17	18	19
オニオンソースハンバーグ 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 和風ポトフ 人参と春雨のサラダ	豚生姜焼き丼 枝豆入り麻婆なす キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	あぶらかれい生姜煮 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 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 蕪のどぼろ煮 切干と法蓮草のおひたし	鶏団子のケチャップ煮 厚揚げときのこのおろし煮 ごぼうのめかぶ和え
カロリー 166 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 7.1 g 炭水化物 14.1 g 塩分 1.8 g	カロリー 128 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 3.5 g 炭水化物 20.6 g 塩分 1.4 g	カロリー 295 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 18.6 g 炭水化物 20.3 g 塩分 2.2 g	カロリー 150 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 4.7 g 炭水化物 9.8 g 塩分 1.3 g	カロリー 213 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 12.4 g 炭水化物 15.5 g 塩分 1.7 g	カロリー 113 kcal 蛋白質 11.1 g 脂質 2.7 g 炭水化物 10.8 g 塩分 1.5 g	カロリー 194 kcal 蛋白質 8.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 24.9 g 塩分 2.2 g
20	21	22	23	24	25	26
ハーフチキンソテー 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) イカと白菜の中華煮 ポテトサラダ	鯖の磯辺焼 ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	鶏肉マスタード 豆腐のどぼろ煮 根菜の柚子マリネ	白身魚の生姜煮 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 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 イカと青梗菜の炒め物 わかめとパプリカの和え物
カロリー 199 kcal 蛋白質 13.0 g 脂質 9.3 g 炭水化物 15.2 g 塩分 1.7 g	カロリー 244 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 14.2 g 炭水化物 18.8 g 塩分 2.0 g	カロリー 262 kcal 蛋白質 11.7 g 脂質 19.4 g 炭水化物 9.6 g 塩分 1.4 g	カロリー 212 kcal 蛋白質 12.7 g 脂質 10.5 g 炭水化物 14.6 g 塩分 1.4 g	カロリー 137 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 1.7 g 炭水化物 15.6 g 塩分 1.5 g	カロリー 208 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 13.0 g 炭水化物 12.3 g 塩分 1.8 g	カロリー 154 kcal 蛋白質 11.6 g 脂質 4.9 g 炭水化物 13.1 g 塩分 1.8 g
27	28	29	30	31		
照焼チキン 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 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え	赤魚の磯辺焼 ネギ味噌炒め 一夜漬(白菜小松菜)	つりのごま醤油焼 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 キャベツとベーコンの炒め物 蓮根とひじきのサラダ		
カロリー 182 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 8.5 g 炭水化物 13.6 g 塩分 1.3 g	カロリー 186 kcal 蛋白質 11.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 12.7 g 塩分 1.8 g	カロリー 114 kcal 蛋白質 13.8 g 脂質 2.8 g 炭水化物 8.5 g 塩分 1.5 g	カロリー 298 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 18.4 g 炭水化物 14.9 g 塩分 1.5 g	カロリー 210 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 3.5 g 炭水化物 13.0 g 塩分 1.0 g		

