



**1** (日) SUN



和朝食	じゃがベーコン ●がんもの含め煮 ●つぼ漬	洋朝食	じゃがベーコン ●チキンナゲット ●カニ風味サラダ ●食パン ●スープ
昼食	牛肉とごぼうの柳川風 ●かぶの梅和え ●オレンジ ●ご飯 ●味噌汁	間食	水ようかん
夕食	鯖の塩焼き ●かぼちゃの煮物 ●キャベツと人参の生姜和え ●赤飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,672kcal たんぱく質:54.3g 脂質:48.7g 食塩相当量:9.5g


**2** (月) MON



和朝食	肉団子と白菜煮 ●昆布巻 ●油揚げとぜんまい煮	洋朝食	スパニッシュオムレツ ●食パン ●ミートボール ●マカロニサラダ ●スープ
昼食	鶏もも肉のジューシー唐揚げ <b>シェフおすすめ さつま芋とれんこんの和え物</b> 秋の訪れを感じる副菜です♪ ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	安納芋の パウンドケーキ
夕食	サーモンのけんちん蒸し ●オクラのお浸し ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,634kcal たんぱく質:59.7g 脂質:40.6g 食塩相当量:8.3g


**3** (火) TUE



和朝食	赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●かぼちゃのそぼろあん ●味海苔	洋朝食	ミネストローネ ●タラモサラダ ●ヨーグルト ●焼きたてハムマヨパン
昼食	まぐろの漬け丼 ●レバーの甘辛煮 ●りんご ●味噌汁	間食	みたらし白玉
夕食	豚の生姜焼き ●切干大根煮 ●ピーマンの塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,580kcal たんぱく質:69.2g 脂質:31.0g 食塩相当量:8.8g


**4** (水) WED



和朝食	厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●紫花豆	洋朝食	スクランブルエッグ ●ポロニアソーセージ ●食パン ●ポターージュ
昼食	カレーと秋野菜のおろし煮 ●高野豆腐 ●ほうれん草のピーナツ和え ●ご飯 ●味噌汁	間食	人形焼 黒豆茶
夕食	鶏とキャベツの味噌炒め ●きゅうりと車麩の酢の物 ●洋梨缶 ●ご飯 ●吸い物		

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:55.6g 脂質:27.5g 食塩相当量:8.6g


**5** (木) THU



和朝食	あじの干物 ●冬瓜のあんかけ ●しば漬	洋朝食	チキンピカタ ●クリームパスタ ●食パン ●スープ
昼食	焼きそば ●餃子 ●ぶどう ●スープ	間食	黒糖饅頭と じゃこせんべい
夕食	赤魚の塩こうじ焼き ●カリフラワーの柚子胡椒 ●長芋とオクラの磯辺和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,550kcal たんぱく質:58.3g 脂質:43.9g 食塩相当量:10.0g


**6** (金) FRI



和朝食	いわしの梅煮 ●大根のそぼろ煮 ●納豆	洋朝食	野菜スープ ●ポテトサラダ ●みかん缶 ●パン2種
昼食	海老フライとかぼちゃコロッケ ●もやしとハムのお浸し ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	コーヒーゼリー
夕食	牛丼 ●玉子豆腐 ●小松菜のおかか ●味噌汁		

エネルギー:1,693kcal たんぱく質:57.5g 脂質:46.7g 食塩相当量:10.1g

**7** (土) SAT



和朝食	だし巻き玉子 ●さつま芋の甘煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●つぼ漬	洋朝食	タラのクリーム煮 ●ツナサラダ ●食パン ●スープ
昼食	四日市名物!厚切りトンテキ ●春雨サラダ ●白桃缶 ●ご飯 ●味噌汁	間食	芋ようかん
夕食	刺身盛り合わせ ●豆腐のかにあんかけ ●ほうれん草の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,545kcal たんぱく質:66.4g 脂質:31.4g 食塩相当量:7.2g



# 御献立表

OKONDATE

2023  
**10月**  
1日~7日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information



2日  
(月)

新メニュー New Menu

### さつま芋とれんこんの和え物

さつま芋とれんこんを使用した和え物です。2種のドレッシングとブレンドすることで、酸味と甘みのバランスが取れた味に仕上げました。

昼食



7日  
(土)

### 芋ようかん

季節おやつ Seasonal Dessert

素材が持つ自然な風味を活かした芋ようかんをご用意しました。

間食

## バイヤーのひとこと



食欲の秋は美味しい食べ物がたくさんありますが、中でも代表的なのが「サツマイモ」ですね。「サツマイモって炭水化物だし、甘みもあるし太りそう・・・」なんとなくそんなイメージがありますが、実は白米よりもカロリーが低く、美容に嬉しい食物繊維とビタミンCが豊富なんです。食べ過ぎたり、砂糖をたっぷり使ったスイーツにして食べたりしたら太ってしまうかもしれませんが、サツマイモそのものの甘みを楽しむ分には、ダイエットの敵ではないのです。また、サツマイモはおいしいですが、食べた後にでるおならが気になりますね。でも、サツマイモを消化する時に発生するガスの種類は炭酸ガスで、臭さの素になるアンモニアがほとんど含まれていないのでその時のおならは臭くなりにくいとされているんです。

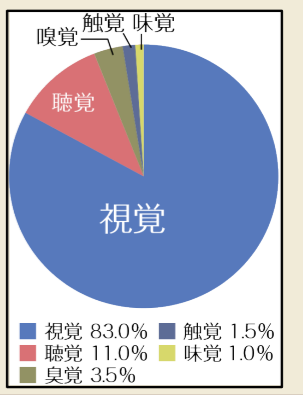


担当 今村

### 科学の食事④ おいしさの秘密

#### おいしさは五感で感じる

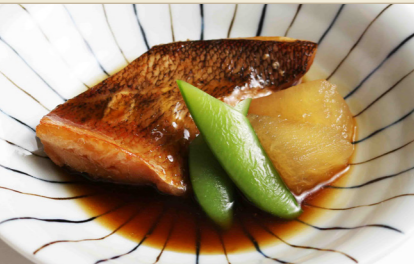
人は食べ物を味覚だけでおいしいと判断していません。風味などの食べ物の味と匂いを組み合わせ、そして他の感覚器官からの情報と結びつけて快い体験をします。食べ物を口にする際、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚の五感を通じて食べ物を認識します。舌で感じる味覚以外にパンが焼ける香ばしい香りや柑橘類の酸っぱい香りなどの嗅覚、料理の温度や「ふわふわ、パリパリ」などの舌で感じる触覚、肉を焼く「ジューズ」などの音を感じる聴覚、食材の形や料理の彩り、盛り付けのきれいさの視覚。このように、味覚だけでなく五感を活用して料理を味わっています。しかもその五感が感じる割合は、視覚85%、聴覚、9%、触覚2%、嗅覚3%、味覚1%と言われています。意外にも、味覚の割合が一番低く、もっともおいしさを感じるのは視覚なのです。これからも、彩りの良い料理、きれいな盛り付けなど、五感で感じて頂ける料理をお届けします。



#### 科学の食事

※都合により献立を変更する場合があります。写真はイメージです。また、食器はホームによって異なる場合があります。 ※和食の朝食のご飯と汁物は省略しております。  
 ※栄養価は和食の朝食を召し上がった場合の1日分の合計値です。 ※衛生管理上、7月~9月、12月~2月の期間の刺身の提供を控えていただいております。  
 ※当社WEBサイトの「お知らせ」欄に、毎月15日頃に次月の献立表を掲載しております。 ※当社のご飯は、国産米を使用しています。


**8** (日) SUN



和朝食	<b>赤魚の西京焼き</b> ●油揚げとぜんまい煮 ●梅干	洋朝食	<b>目玉焼き</b> ●トマトパスタ ●ウインナー ●食パン ●スープ
昼食	<b>麻婆豆腐</b> ●シューマイ ●マンゴー ●ご飯 ●スープ	間食	ごま団子
夕食	<b>メバルの煮付け</b> ●筑前煮 ●揚げなすの柚子胡椒和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,609kcal たんぱく質:64.2g 脂質:34.8g 食塩相当量:9.1g

**9** (月) MON スポーツの日



和朝食	<b>揚げ豆腐</b> ●ふりかけ ●きんぴらごぼう ●白花豆	洋朝食	<b>ポークビーンズ</b> ●ごぼうサラダ ●洋梨缶 ●焼きたてクロワッサン
昼食	<b>天丼</b> ●ほうれん草のおかか ●パイン缶 ●味噌汁	間食	かすてら饅頭
夕食	<b>牛肉炒め</b> ●きゅうりとカニの酢の物 ●たくあん ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,653kcal たんぱく質:53.9g 脂質:43.1g 食塩相当量:9.0g

**10** (火) TUE



和朝食	<b>じゃがベーコン</b> ●ひじきの煮物 ●たらこ	洋朝食	<b>じゃがベーコン</b> ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポターージュ
昼食	<b>和風ミルフィーユカツ</b> ●大根の柚子味噌 ●高菜漬 ●ご飯 ●味噌汁	間食	キャラメルプリン
夕食	<b>さんまの塩焼き</b> ●卵の花 ●白菜の辛子和え ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,652kcal たんぱく質:59.9g 脂質:45.5g 食塩相当量:9.5g


**11** (水) WED



和朝食	<b>いわしの梅煮</b> ●なすの揚げ浸し ●しば漬	洋朝食	<b>ほうれん草とベーコン炒め</b> ●食パン ●マカロニサラダ ●ハッシュドポテト ●スープ
昼食	<b>ハンバーグ デミグラスソース</b> ●ご飯 ●スープ ●玉ねぎのマリネ ●メロンヨーグルトと緑野菜のジュース	間食	チーズパウンドケーキ
夕食	<b>カレーの煮付け</b> ●もやしと水菜の梅和え ●黒豆 ●ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,613kcal たんぱく質:61.4g 脂質:38.6g 食塩相当量:7.9g


**12** (木) THU



和朝食	<b>つくねの照り焼き</b> ●野菜とツナの炒め煮 ●味海苔	洋朝食	<b>スパニッシュオムレツ</b> ●ミートボール ●食パン ●スープ
昼食	<b>行事食 オータムランチ</b> ●サーモンソテー ●秋野菜のサラダ ●パン ●ほうれん草のポターージュ ●焼りんご		
夕食	<b>鶏のさっぱり大根おろしダレ</b> ●いんげんのおかか和え ●昆布巻 ●ご飯 ●味噌汁	間食	レモンゼリー

エネルギー:1,612kcal たんぱく質:58.4g 脂質:47.4g 食塩相当量:8.4g

**13** (金) FRI



和朝食	<b>あじの味醂焼き</b> ●かぼちゃの煮物 ●納豆	洋朝食	<b>クラムチャウダー</b> ●かぼちゃサラダ ●白桃缶 ●パン2種
昼食	<b>豚ロース肉の味噌漬け焼き</b> ●ブロッコリーの胡麻和え ●マンゴー ●ご飯 ●吸い物	間食	黒棒
夕食	<b>鯛の塩焼き</b> ●れんこんと昆布の煮物 ●白菜のお浸し ●栗ご飯 ●味噌汁		

エネルギー:1,562kcal たんぱく質:69.8g 脂質:31.3g 食塩相当量:7.3g

**14** (土) SAT



和朝食	<b>赤魚みぞれ煮</b> ●さつま芋の甘煮 ●絹揚げとオクラのそぼろあん ●つぼ漬	洋朝食	<b>オムレツ</b> ●タラモサラダ ●食パン ●スープ
昼食	<b>鶏ももの照り焼き</b> ●揚げなすの南蛮漬 ●バナナ ●ご飯 ●味噌汁	間食	バームクーヘン
夕食	<b>握り寿司</b> ●牛肉の煮物 ●ほうれん草の白和え ●味噌汁		

エネルギー:1,556kcal たんぱく質:61.9g 脂質:38.6g 食塩相当量:9.6g



# 御献立表

OKONDATE

2023  
**10月**  
8日~14日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

行事食

# オータムランチ

旬の味覚を使い  
秋を満喫できるメニューです。



**12日**  
(木)

昼食

### MENU

- **サーモンソテー**  
サーモンに岩塩やハーブを混ぜた塩をかけて焼き上げました。お好みでレモンを搾ってお召し上がりください。
- **秋野菜のサラダ**  
さつまいも、なす、トマトが入ったサラダです。
- **ほうれん草のポターージュ**  
クリーミーでコクのある彩り鮮やかなポターージュです。
- **焼りんご**  
りんごを焼くことでやわらかく、ジュワッと甘みが増しています。
- **パン**



## 11日 (水) メロンヨーグルトと 手作りジュース Homemade Drink



**緑野菜のジュース**  
1杯で野菜40g相当が摂れるジュースです。メロンや緑野菜の風味を活かしつつ、ヨーグルトを合わせて飲みやすくしました。

## 栄養士のひとこと

10月からりんごが登場します。そのまま召し上がることができるほか、ジュースやケーキ、料理のかくし味にも使用されることがあり、馴染み深い果物ですね。りんごは「1日1個のりんごは医者を遠ざける」というイギリスのことわざがあるように、生活習慣病に効果があるとされている食物繊維やカリウムを含有しています。また虫歯になりにくくする効果も期待されている果物です。そんな魅力あふれるりんごをぜひお召し上がりください。



管理栄養士 宮本

15

(日) SUN



**和朝食** 揚げ豆腐 ●切干大根煮 ●ふりかけ

**洋朝食** ス克蘭ブルエッグ ●ウインナー ●食パン ●スープ

**昼食** 牛ひき肉たっぷりミートソーススパゲティ ●海老とブロッコリーのナッツサラダ ●野菜ジュース ●スープ

**夕食** 沖目鯛の塩こうじ焼き ●レバーの甘辛煮 ●長芋の塩昆布和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 紅茶ゼリー

エネルギー:1,542kcal たんぱく質:60.7g 脂質:48.7g 食塩相当量:8.7g

16

(月) MON



**和朝食** 肉団子と白菜煮 ●切昆布大豆 ●しば漬

**洋朝食** 温玉白菜スープ ●ポテトサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてハムマヨパン

**昼食** 油淋鶏 ●人参ナムル ●キウイ ●ご飯 ●スープ

**夕食** あじの塩焼き ●秋野菜のサラダ味噌ドレッシング ●セロリの浅漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 アーモンド ケーキ

エネルギー:1,564kcal たんぱく質:63.0g 脂質:38.6g 食塩相当量:8.3g

17

(火) TUE



**和朝食** 車麩の煮物 ●オクラの胡麻和え ●たらこ

**洋朝食** ジャガベーコン ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ

**昼食** 欧風ビーフカレー ●コールスロー ●パイン缶 ●スープ

**夕食** 刺身盛り合わせ ●鶏とれんこんの煮物 ●小松菜と湯葉の煮浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 キャラメル りんごパフェ

エネルギー:1,696kcal たんぱく質:60.7g 脂質:46.4g 食塩相当量:8.5g

18

(水) WED



**和朝食** はんぺん玉子とじ ●なすの揚げ浸し ●つぼ漬

**洋朝食** ほうれん草とベーコン炒め ●チキンナゲット ●食パン ●スープ

**昼食** ねぎとろ丼 ●かぼちゃの煮物 ●ブロッコリーの白和え ●味噌汁

**夕食** ジャガ芋と鶏の煮物 ●大豆の五目煮 ●柿 ●ご飯 ●味噌汁

間食 二色練り ようかん

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:60.2g 脂質:23.0g 食塩相当量:9.3g

19

(木) THU



**和朝食** ブリの照り焼き ●さつま芋の甘煮 ●梅干

**洋朝食** 目玉焼き ●ミートボール ●食パン ●スープ

**和朝食** 味わい紀行 熊本県 ●あか牛ハンバーグ ●トマトサラダ あかもくドレッシング ●ご飯 ●だご汁 ●くまモンマンゴープリン

**夕食** 金目鯛の煮付け ●オクラのお浸し ●なら漬 ●ご飯 ●味噌汁

間食 わらび餅

エネルギー:1,688kcal たんぱく質:65.1g 脂質:44.0g 食塩相当量:7.7g

20

(金) FRI



**和朝食** 赤魚の塩焼き ●カリフラワー甘酢漬 ●納豆

**洋朝食** ミネストローネ ●タラモサラダ ●みかん缶 ●パン2種

**昼食** 東京醤油ラーメン ●餃子 ●イカとチンゲン菜の塩炒め ●バナナ

**夕食** タラのグリル ねぎソース ●いんげんのバターソテー ●プルーンヨーグルト ●ご飯 ●スープ

間食 洋梨のタルト

エネルギー:1,544kcal たんぱく質:64.1g 脂質:40.6g 食塩相当量:8.4g

21

(土) SAT



**和朝食** 目玉焼き ●がんもの含め煮 ●しば漬

**洋朝食** マトウダイのクリームソース ●食パン ●ポロニアソーセージ ●クリームパスタ ●スープ

**昼食** 季節の天ぷら ●いんげんの胡麻和え ●洋梨缶 ●ご飯 ●豚汁

**夕食** 肉じゃが ●かぶのかにあんかけ ●小松菜の辛子和え ●発芽玄米ご飯 ●味噌汁

間食 柿ゼリー

エネルギー:1,583kcal たんぱく質:55.5g 脂質:37.4g 食塩相当量:7.1g



# 御献立表

2023 10月 15日~21日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 新メニュー New Menu

秋野菜の  
サラダ  
味噌  
ドレッシング



16日 (月)

キャラメル  
りんご  
パフェ



17日 (火)

旬の野菜をローストした一皿で野菜60g以上が摂れるサラダです。しっとりとした食感を残しつつ、香ばしく風味のよい仕上がりになっています。

夕食

りんごの甘く爽やかな酸味とキャラメルのほろ苦い味わいが楽しめるパフェに仕上げました。ヨーグルトを加えることで重くなりすぎず、すっきりとした後味になっています。

間食

## 味わい紀行

### 熊本県



昼食



19日 (木)

世界有数のカルデラを誇る阿蘇があることから、「火の国」と呼ばれている熊本県。阿蘇の活火山から生み出された美しい山々や草原などの雄大な景観は、見るものを圧倒します。また2011年3月の九州新幹線全線開業をきっかけに生まれた熊本県のご当地キャラクター、くまモン。やんちゃで好奇心いっぱいの男の子でその人気はとどまることを知らず、熊本県内はもちろん日本各地、さらには世界へと活躍の場を広げています。そんな熊本県で親しまれている食材を使用したお料理をご用意致しました。

### お献立

- あか牛ハンバーグ あか牛は、阿蘇地域を中心に放牧で育てられた褐色和種といわれる固有種です。赤身が多く、旨みと柔らかさを兼ね備えています。
- トマトサラダ あかもくドレッシング 熊本県はトマトの収穫量が全国1位。有明海ではよく採れる海藻「あかもく」をドレッシングに使用しました。
- ご飯
- だご汁 鶏肉、野菜などと共に団子を加え煮込んだ、醤油仕立ての熊本県の郷土の汁物です。
- くまモンマンゴープリン 熊本県のご当地キャラクターである「くまモン」とコラボしたデザートです。

22

(日) SUN



**和朝食** さつま揚げの煮物 ●野菜とツナの炒め煮 ●昆布巻

**洋朝食** チキンピカタ ●ツナサラダ ●食パン ●スープ

**昼食** 豚角煮 ●キャベツと人参のお浸し ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 鮭の塩焼き ●牛肉とごぼう煮 ●高野豆腐 ●ご飯 ●味噌汁

間食 酒饅頭

エネルギー:1,574kcal たんぱく質:57.2g 脂質:38.2g 食塩相当量:9.1g

23

(月) MON



**和朝食** 赤魚みぞれ煮 ●きんぴらごぼう ●ふりかけ

**洋朝食** じゃが芋ポタージュ ●ごぼうサラダ ●黄桃缶 ●焼きたてクロワッサン

**昼食** 広島県産カキフライ ●田楽味噌大根煮 ●いんげんの白和え ●ご飯 ●味噌汁

**夕食** 青椒肉絲 ●海老シューマイ ●もやしとハムの中華サラダ ●ご飯 ●スープ

間食 じゃが芋ポタージュ

エネルギー:1,645kcal たんぱく質:54.2g 脂質:39.3g 食塩相当量:9.6g

24

(火) TUE



**和朝食** 厚揚げの煮物 ●人参と玉子の炒め物 ●つぼ漬

**洋朝食** スパニッシュオムレツ ●ウインナー ●食パン ●スープ

**昼食** はらこ飯 ●筑前煮 ●オレンジ ●赤だし味噌汁

**夕食** 牛肉野菜炒め ●ちくわと昆布の煮物 ●白菜の梅和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 カステラ

エネルギー:1,539kcal たんぱく質:55.6g 脂質:33.7g 食塩相当量:9.2g

25

(水) WED



**和朝食** いわしの梅煮 ●ほうれん草とツナの和え物 ●味海苔

**洋朝食** 目玉焼き ●トマトパスタ ●食パン ●スープ

**昼食** けんちんうどん ●炒り豆腐いなり ●カリフラワーの柚子胡椒 ●バナナ

**夕食** 銀ダラと秋野菜の朴葉焼き ●牛肉の煮物 ●なすの揚げだし ●ご飯 ●吸い物

間食 抹茶大納言 パウンドケーキ

エネルギー:1,541kcal たんぱく質:57.5g 脂質:46.1g 食塩相当量:9.7g

26

(木) THU



**和朝食** 揚げ豆腐 ●切昆布大豆 ●しば漬

**洋朝食** チキンのオープン焼き ●カニ風味サラダ ●食パン ●ポタージュ

**昼食** 海老チリ ●もやしナムル ●パイン缶 ●ご飯 ●スープ

**夕食** 鶏もも肉の味噌漬け焼き ●にしん甘酢漬 ●玉子豆腐 ●ご飯 ●れんこんのすり流し汁

間食 ライチゼリー

エネルギー:1,608kcal たんぱく質:56.0g 脂質:42.2g 食塩相当量:8.0g

27

(金) FRI



**和朝食** 赤魚の粕漬け焼き ●かぼちゃの煮物 ●納豆

**洋朝食** 野菜スープ ●タラモサラダ ●洋梨缶 ●パン2種

**昼食** 豚ヒレ肉のピカタ ●揚げなすの柚子胡椒和え ●マンゴー ●ご飯 ●味噌汁

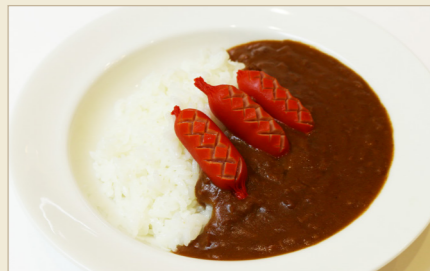
**夕食** シェフおすすめ がんもと秋野菜の炊き合わせ ●卵の花 ●ブロッコリーの胡麻和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 ぶどうのロールケーキ

エネルギー:1,605kcal たんぱく質:60.1g 脂質:39.2g 食塩相当量:8.1g

28

(土) SAT



**和朝食** じゃがベーコン ●野菜とツナの炒め煮 ●つぼ漬

**洋朝食** じゃがベーコン ●チキンナゲット ●食パン ●スープ

**昼食** そんぼのカレー ●コールスロー ●紫野菜とれんこんのジュース ●スープ

**夕食** 刺身盛り合わせ ●鰻の茶碗蒸し ●いんげんの生姜和え ●ご飯 ●味噌汁

間食 スイートポテト

エネルギー:1,628kcal たんぱく質:54.7g 脂質:49.1g 食塩相当量:9.7g



# 御献立表

2023 10月 22日~31日

## キッチンからのお知らせ Kitchen Information

### 季節メニュー Seasonal Menu



27日 (金)

**がんもと秋野菜の炊き合わせ**

秋を感じるホクホク食感のさつま芋が入った炊き合わせです。優しい甘みのある炊き合わせをご堪能ください。

### 季節おやつ Seasonal Menu



31日 (火)

**肉の日 Meat Day**

**ローストビーフ丼**

お肉がご飯を包み込むように何枚も盛り付けられていて贅沢な丼です。やわらかくしっとりしたお肉とまろやかでとろりとした温泉卵が良く合います。

**かぼちゃの焼きプリン**

ハロウィンといえばかぼちゃです！濃厚でなめらか、いつもより華やかなプリンです。

29

(日) SUN



**和朝食** つくねの照り焼き ●冬瓜のあんかけ ●オクラの胡麻和え

**洋朝食** 根菜トマトスープ ●マカロニサラダ ●白桃缶 ●焼きたてハムマヨパン

**昼食** 肉の日 ローストビーフ丼 ●サラダ ●オレンジ ●味噌汁

**夕食** メカジキの西京焼き ●ブロッコリーの白和え ●もずく酢 ●ご飯 ●吸い物

間食 クッキーとココア

エネルギー:1,599kcal たんぱく質:65.8g 脂質:34.3g 食塩相当量:8.3g

30

(月) MON



**和朝食** 赤魚みぞれ煮 ●カリフラワー甘酢漬 ●人参と玉子の炒め物 ●白花豆

**洋朝食** チキンピカタ ●食パン ●ジャーマンポテト ●ポタージュ

**昼食** ポークソテー マッシュルームソース ●いんげんのバターソテー ●バナナ ●ご飯 ●スープ

**夕食** 巻き寿司 ●揚げなすの肉味噌かけ ●ほうれん草のピーナツ和え ●いわしつみれの味噌汁

間食 ヨーグルト パバロア

エネルギー:1,582kcal たんぱく質:58.6g 脂質:45.9g 食塩相当量:8.7g

31

(火) TUE



**和朝食** あじの味醂焼き ●梅干 ●大根のそぼろ煮 ●ひじきの煮物

**洋朝食** クラムチャウダー ●みかん缶 ●かぼちゃサラダ ●焼きたてクロワッサン

**昼食** オムライス ハヤシソース ●れんこんとブロッコリーの和え物 ●野菜ジュース ●スープ

**夕食** カレイの照り焼き ●さつま芋のレモン煮 ●もやしとハムのお浸し ●ご飯 ●味噌汁

間食 かぼちゃの焼きプリン

エネルギー:1,629kcal たんぱく質:58.8g 脂質:41.2g 食塩相当量:8.3g