



- 1 (火) 野菜の味噌風味 白花豆煮
- 2 (水) 豚すき 一夜漬
- 3 (木) 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮
- 4 (金) フロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ
- 5 (土) えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物

エネルギー 110 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 2.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 66 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 2.6 g 炭水化物 9.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 74 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 2.8 g 炭水化物 12.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 124 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 10.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 84 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.3 g
-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

- 6 (日) 肉団子の甘酢煮 一夜漬
- 7 (月) 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え

- 8 (火) 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮
- 9 (水) きのこの玉子とし 法蓮草とハムのマリネ
- 10 (木) 豚すき 切干大根煮

- 11 (金) 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物
- 12 (土) 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら

エネルギー 97 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 4.1 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 104 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 4.5 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 129 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 5.8 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 97 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 4.1 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 3.4 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 80 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 2.7 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 5.6 g 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.5 g
----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

- 13 (日) 五目豆腐煮 野菜の三杯酢
- 14 (月) 鶏団子の中華風 一夜漬

- 15 (火) 五色煮 若芽のゴマ酢和え
- 16 (水) がんも煮 大根と竹輪の酢の物
- 17 (木) 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮

- 18 (金) 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え
- 19 (土) 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし

エネルギー 82 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 3.3 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 76 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 2.8 g 炭水化物 10.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.7 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 100 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 4.6 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 132 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 93 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 4.3 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 4.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.5 g
----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

- 20 (日) 温泉玉子 一夜漬
- 21 (月) 金時豆の煮物 若竹煮

- 22 (火) 五目豆腐煮 大根なます
- 23 (水) フロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物
- 24 (木) きのこの玉子とし 一夜漬

- 25 (金) 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物
- 26 (土) 豚すき 若芽とパインの酢の物

エネルギー 91 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 4.4 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 98 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 2.3 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 104 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 70 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 2.8 g 炭水化物 9.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 99 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 4.1 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.2 g
---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

- 27 (日) はんぺんの玉子とし 赤玉南瓜の煮物
- 28 (月) 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ

- 29 (火) 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え
- 30 (水) 白菜と麩の玉子とし 昆布の佃煮
- 31 (木) 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え

- 32 (金) 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物
- 33 (土) 豚すき 若芽とパインの酢の物

エネルギー 124 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 4.5 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 3.1 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 5.1 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 122 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 5.8 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.7 g
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------



# 2019 10月 ムース食メニュー〈朝食〉

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）



- 1 (火) ナスと鶏肉のしぎ焼き  
枝豆とかにかまの煮物  
白菜と若芽の煮物
- 2 (水) 白身フライタルタル  
大根とベーコンの煮物  
法蓮草のおひたし
- 3 (木) 和風煮込みハンバーグ  
五色煮  
青菜のわさび和え
- 4 (金) 焼肉炒め  
切昆布と竹の子の煮物  
大根なます
- 5 (土) スパイシーチキン  
大根と椎茸の煮物  
マリネサラダ

エネルギー 164 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 7.9 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 201 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 4.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 145 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 6.4 g 炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 12.6 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.1 g
-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

- 6 (日) 白身の味噌煮  
大根の千切煮  
もやしサラダ
- 7 (月) 鶏の幽庵焼き  
昆布煮豆  
ハムとフロッコリーのマリネ

- 8 (火) 鮭の西京焼  
油揚げと菜の花の煮物  
メンマの中華和え
- 9 (水) 豚肉の生姜焼  
切干大根とベーコンの煮物  
若芽の酢味噌和え
- 10 (木) 白身の竜田揚げ  
肉団子のソース炒め  
法蓮草と油揚げの煮物
- 11 (金) クリームコロッケ  
枝豆とかにかまの煮物  
ベーコンのごま酢和え
- 12 (土) 白身のおろし煮  
ひじきと大豆の煮物  
青菜のわさび和え

エネルギー 164 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17.5 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 192 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 9.3 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 162 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 6.8 g 炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 213 kcal 蛋白質 10.3 g 脂質 10.3 g 炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 187 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 10.0 g 炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 186 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 9.8 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.3 g
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

- 13 (日) 鶏肉のイタリアンソース煮  
大根と椎茸の煮物  
青菜のおひたし
- 14 (月) 鮭のおろし煮  
ふきの煮物  
えんどう豆とベーコン炒め
- 15 (火) スパイシーチキン  
はんぺんの玉子とし  
大根煮
- 16 (水) とんかつ  
黒豆煮  
マリネサラダ
- 17 (木) 白身の味噌煮  
五色煮豆  
法蓮草のおひたし
- 18 (金) 鶏の照焼  
赤玉南瓜の煮物  
きのこきんぴら
- 19 (土) 赤魚の味噌煮  
薩摩芋と切昆布の煮物  
もやしサラダ

エネルギー 149 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 7.1 g 炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 184 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 182 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 9.9 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 225 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 14.0 g 炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 6.3 g 炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 199 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 8.5 g 炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 6.5 g 炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.4 g
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

- 20 (日) 鶏肉のカレー風味焼き  
牛肉と根菜の煮物  
メンマの中華和え
- 21 (月) 鮭の照焼  
ひじきと高野豆腐の煮物  
菜の花の辛子和え
- 22 (火) クリームコロッケ  
鶏肉のすき焼き煮  
えんどう豆とベーコン炒め
- 23 (水) 赤魚の生姜煮  
野菜の味噌風味  
南瓜とハムのサラダ
- 24 (木) 鶏の西京焼き  
五色煮  
大根と竹輪の酢の物
- 25 (金) 鮭のおろし煮  
フロッコリーの煮物  
マリネサラダ
- 26 (土) スパイシーチキン  
黒豆煮  
法蓮草とハムのマリネ

エネルギー 180 kcal 蛋白質 7.2 g 脂質 8.6 g 炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 173 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 8.8 g 炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 6.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 160 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 6.6 g 炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 6.4 g 炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g	エネルギー 223 kcal 蛋白質 8.5 g 脂質 12.7 g 炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 210 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 11.4 g 炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.0 g
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------

- 27 (日) 白身の味噌煮  
がんも煮  
野菜の三杯酢
- 28 (月) とんかつ  
鶏大根の味噌煮  
きのこきんぴら
- 29 (火) 鮭の西京焼  
ひじきとベーコンの煮物  
もやしサラダ
- 30 (水) 豚肉の生姜焼  
五目豆腐煮  
法蓮草と油揚げの煮物
- 31 (木) 赤魚の味噌煮  
ひじきと高野豆腐の煮物  
切干大根とベーコンの煮物

エネルギー 158 kcal 蛋白質 8.6 g 脂質 6.2 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 194 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 10.5 g 炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 212 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 10.8 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 147 kcal 蛋白質 6.8 g 脂質 6.8 g 炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 6.6 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.2 g
-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------



# 2019 10月 ムース食メニュー〈昼食〉

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります ※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）



**1 (火) 赤魚の生姜煮**  
法蓮草とハムのマリーネ  
薩摩芋と切昆布の煮物

エネルギー 136 kcal  
蛋白質 8.3 g 脂質 4.6 g  
炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.3 g

**2 (水) 鶏肉のイタリアンソース煮**  
はんぺんの玉子とし  
黒豆煮

エネルギー 175 kcal  
蛋白質 8.5 g 脂質 8.7 g  
炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.6 g

**3 (木) 白身の照焼き**  
鶏団子の中華風  
大根と竹輪の酢の物

エネルギー 150 kcal  
蛋白質 6.9 g 脂質 5.6 g  
炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.9 g

**4 (金) 鶏の西京焼き**  
きのこきんぴら  
青菜のおひたし

エネルギー 163 kcal  
蛋白質 6.1 g 脂質 7.2 g  
炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.1 g

**5 (土) 鮭のおろし煮**  
金時豆の煮物  
野菜の三杯酢

エネルギー 206 kcal  
蛋白質 9.0 g 脂質 8.3 g  
炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.6 g

**6 (日) とんかつ**  
ひじきとベーコンの煮物  
サラダスパゲティ

**7 (月) 白身魚しんじょう**  
がんも煮  
菜の花の辛子和え

**8 (火) 鶏肉のテミソース煮**  
白菜と麩の玉子とし  
大豆大根煮

**9 (水) 赤魚の味噌煮**  
赤玉南瓜の煮物  
フロッコリーの煮物

**10 (木) 鶏肉のカレー風味焼き**  
ひじきと高野豆腐の煮物  
菜の花のおひたし

**11 (金) 赤魚の生姜煮**  
鶏つくねとフキの煮物  
南瓜とハムのサラダ

**12 (土) 鶏の照焼**  
切昆布と竹の子の煮物  
野菜の味噌風味

エネルギー 283 kcal  
蛋白質 4.7 g 脂質 20.3 g  
炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 184 kcal  
蛋白質 6.5 g 脂質 9.8 g  
炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 178 kcal  
蛋白質 6.8 g 脂質 10.1 g  
炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 195 kcal  
蛋白質 10.1 g 脂質 7.0 g  
炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 157 kcal  
蛋白質 6.4 g 脂質 7.5 g  
炭水化物 16.6 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 177 kcal  
蛋白質 7.3 g 脂質 8.7 g  
炭水化物 16.4 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 144 kcal  
蛋白質 6.8 g 脂質 6.1 g  
炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.2 g

**13 (日) 和風煮込みハンバーグ**  
鶏肉のすき焼き煮  
金時豆の煮物

**14 (月) 焼肉炒め**  
白菜と若芽の煮物  
大根なます

**15 (火) 白身の照焼き**  
フロッコリーと鶏肉の煮物  
サラダスパゲティ

**16 (水) 鮭の西京焼**  
油揚げと菜の花の煮物  
若芽とパインの酢の物

**17 (木) 鶏肉のテミソース煮**  
ひじき煮  
大根とベーコンの煮物

**18 (金) 白身の竜田揚げ**  
白花豆煮  
ゴボウのピリ辛サラダ

**19 (土) 豚肉の生姜焼**  
大根の千切煮  
ひじきとベーコンの煮物

エネルギー 172 kcal  
蛋白質 8.0 g 脂質 5.6 g  
炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 147 kcal  
蛋白質 3.1 g 脂質 6.7 g  
炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 234 kcal  
蛋白質 7.7 g 脂質 15.2 g  
炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 179 kcal  
蛋白質 7.2 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 177 kcal  
蛋白質 7.1 g 脂質 9.6 g  
炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 234 kcal  
蛋白質 6.9 g 脂質 11.7 g  
炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 163 kcal  
蛋白質 6.6 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.0 g

**20 (日) 白身フライタルタル**  
ハムとフロッコリーのマリーネ  
大豆大根煮

**21 (月) ナスと鶏肉のしぎ焼き**  
白菜と麩の玉子とし  
切干大根とベーコンの煮物

**22 (火) 白身のおろし煮**  
昆布煮豆  
青菜のおひたし

**23 (水) 鶏肉のイタリアンソース煮**  
枝豆とかにかまの煮物  
白菜と若芽の煮物

**24 (木) 和風煮込みハンバーグ**  
法蓮草と油揚げの煮物  
サラダスパゲティ

**25 (金) 焼肉炒め**  
切干大根煮  
青菜のわさび和え

**26 (土) 白身の照焼き**  
大根とベーコンの煮物  
切昆布と竹の子の煮物

エネルギー 200 kcal  
蛋白質 4.4 g 脂質 12.4 g  
炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 185 kcal  
蛋白質 6.1 g 脂質 9.5 g  
炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 187 kcal  
蛋白質 10.8 g 脂質 7.9 g  
炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 143 kcal  
蛋白質 5.2 g 脂質 7.0 g  
炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 225 kcal  
蛋白質 5.3 g 脂質 14.9 g  
炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 182 kcal  
蛋白質 5.0 g 脂質 9.9 g  
炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 141 kcal  
蛋白質 6.8 g 脂質 5.7 g  
炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.1 g

**27 (日) 鶏の幽庵焼き**  
豚肉と大根の煮物  
法蓮草のおひたし

**28 (月) 白身魚しんじょう**  
油揚げと菜の花の煮物  
若芽のゴマ酢和え

**29 (火) 鶏肉のテミソース煮**  
竹輪の五色きんぴら  
ハムとフロッコリーのマリーネ

**30 (水) 白身の竜田揚げ**  
肉団子の甘酢煮  
菜の花の辛子和え

**31 (木) 鶏の照焼**  
金時豆の煮物  
若竹煮



エネルギー 177 kcal  
蛋白質 7.4 g 脂質 7.8 g  
炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 184 kcal  
蛋白質 4.6 g 脂質 9.7 g  
炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 202 kcal  
蛋白質 7.0 g 脂質 11.0 g  
炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 214 kcal  
蛋白質 8.3 g 脂質 10.2 g  
炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.2 g

エネルギー 167 kcal  
蛋白質 8.6 g 脂質 6.2 g  
炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.8 g

# 2019 10月 ムース食メニュー〈夕食〉

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）