



- 1 (火) 油揚げの玉子とし**
鶏ミンチと小松菜の煮物
一夜漬
- 2 (水) 菜の花と牛肉の煮物**
きんぴられんこん
白菜の辛子柚子和え
- 3 (木) 春菊と厚揚げの煮物**
竹輪のごま炒め
椎茸昆布
- 4 (金) 鶏肉と高野豆腐の玉子とし**
赤玉南瓜煮
法蓮草と切干のおひたし
- 5 (土) 寄せ豆腐のうすあん**
五目うの花
一夜漬

エネルギー 93 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 3.8 g 炭水化物 8.9 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 190 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 11.3 g 炭水化物 13.7 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 114 kcal 蛋白質 5.7 g 脂質 2.8 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 171 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 7.1 g 脂質 9.9 g 炭水化物 9.6 g 食塩相当量 1.8 g
---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

- 6 (日) 厚焼玉子**
青菜と高野豆腐の煮物
切干と人参のハリハリ
- 7 (月) 鶏肉と小松菜の煮物**
大根と椎茸の煮物
人参の炒りたら子

- 8 (火) スクランブルエッグ**
荒挽きウインナー
白菜のスーフ煮
- 9 (水) 白身魚のしんじょう**
ひじきとベーコンの煮物
一口ナスのオランダ煮
- 10 (木) ツナの玉子とし**
金時豆煮
一夜漬
- 11 (金) 高野豆腐インゲン煮**
さつま芋の甘露煮
四色なます
- 12 (土) チーズオムレツ**
スパゲティイタリアン
チンゲン菜の明太炒め

エネルギー 147 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 5.9 g 炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 113 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 3.8 g 炭水化物 14.5 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 175 kcal 蛋白質 4.9 g 脂質 15.4 g 炭水化物 4.0 g 食塩相当量 1.0 g	エネルギー 158 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 10.7 g 炭水化物 8.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 150 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 5.0 g 炭水化物 19.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 2.5 g 炭水化物 25.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 206 kcal 蛋白質 8.4 g 脂質 9.7 g 炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.0 g
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

- 13 (日) がんもと白菜の煮物**
ふきのきんぴら
一夜漬
- 14 (月) 青菜と玉子のマヨネーズ和え**
スーフキャベツ
コーンソテー
- 15 (火) 白菜と厚揚げのどろみ煮**
かぼちゃのゴマ煮
なめこと若芽のサッと煮
- 16 (水) じゃが芋テミグラスソース**
カリフラワーとウインナーのカレー炒め
キャベツソテー
- 17 (木) しめじの中華玉子とし**
ひじきの炒り煮
大根の甘酢漬け
- 18 (金) 鶏大豆**
ぜんまい煮
一夜漬
- 19 (土) 豚肉と厚揚げの煮物**
ふきと人参の甘露煮
若芽の明太和え

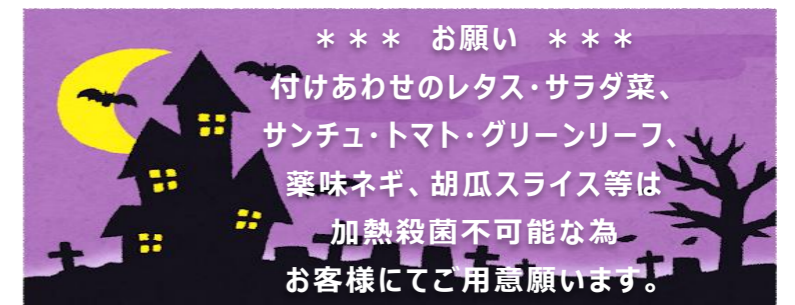
エネルギー 139 kcal 蛋白質 7.0 g 脂質 7.6 g 炭水化物 10.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 179 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 14.0 g 炭水化物 10.7 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.4 g 炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 134 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 6.0 g 炭水化物 17.4 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 98 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 5.2 g 炭水化物 10.7 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 135 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 5.2 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 99 kcal 蛋白質 5.3 g 脂質 4.5 g 炭水化物 9.7 g 食塩相当量 1.5 g
-----------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

- 20 (日) スクランブルエッグ**
フロッキーとハムのクリーム煮
キャベツとインゲンのソテー
- 21 (月) 大根と鶏肉のマーガリン風味**
竹輪のごま炒め
昆布の佃煮
- 22 (火) 厚焼玉子**
さつま揚げの味噌炒め
一夜漬
- 23 (水) 焼豆腐の含め煮**
豚挽き肉と切干大根の煮物
キャベツの漬物柚子風味
- 24 (木) ウインナーポトフ**
法蓮草ソテー
青じそパスタ
- 25 (金) オムレツホワイトソース**
ゴボウとベーコンのトマト炒め
白菜のスーフ煮
- 26 (土) がんもどきの含め煮**
鶏ミンチと小松菜の煮物
春雨の酢の物

エネルギー 178 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 12.9 g 炭水化物 10.0 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 164 kcal 蛋白質 10.2 g 脂質 7.0 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.0 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 78 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 3.1 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 189 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 10.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 153 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 6.7 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 136 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 4.9 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.8 g
------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

- 27 (日) 食べるトマトスーフ**
ウインナーときこのこの炒め物
ごまポテト
- 28 (月) 竹輪とジャガ芋の玉子とし**
切干と小松菜の煮物
人参しりしり
- 29 (火) 豚肉としめじの生姜バター風味**
赤玉南瓜のカレー煮
インゲンのごま和え
- 30 (水) 寄せ豆腐のうすあん**
金時豆煮
菜の花と錦糸玉子のおひたし
- 31 (木) きこのこの玉子とし**
カリフラワーの煮物
野菜のピーナッツ和え

エネルギー 169 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 9.3 g 炭水化物 18.4 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 140 kcal 蛋白質 5.9 g 脂質 5.8 g 炭水化物 15.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 161 kcal 蛋白質 6.5 g 脂質 7.9 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 183 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 6.2 g 炭水化物 23.5 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 94 kcal 蛋白質 4.5 g 脂質 3.8 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.5 g
-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------



2019 10月 健康ケア食メニュー <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。



1 (火) 野菜たっぷり中華丼の具
ナスの油炒め
おからと玉ねぎのサラダ

2 (水) おでん
豚肉と野菜の生姜炒め
ミックスポテトサラダ

3 (木) 鶏肉の韓国風炒め
豆腐の柚子あんかけ
春雨のサラダ

4 (金) 赤魚の酒粕焼
里芋のかに風あんかけ
フロッコリーのごま和え

5 (土) ミックスカレーのルー
ツナと大豆の炒め煮
カリフラワーの甘酢漬け

エネルギー 337 kcal
蛋白質 12.0 g 脂質 23.0 g
炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 254 kcal
蛋白質 11.4 g 脂質 13.0 g
炭水化物 24.0 g 食塩相当量 3.0 g

エネルギー 275 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 16.9 g
炭水化物 18.1 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 195 kcal
蛋白質 15.8 g 脂質 5.3 g
炭水化物 21.9 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 320 kcal
蛋白質 14.4 g 脂質 16.1 g
炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.1 g

6 (日) 煮込みハンバーグ
野菜のバジルチーズ焼き
キャベツの白だし和え

7 (月) 田楽煮
麩と豚肉のチャンプルー
ポテトサラダ

8 (火) さわら白醤油焼
ひき肉と豆腐のうま煮
レモンかぼちゃ

9 (水) 鶏もも竜田揚げ
切干大根煮
菜の花のおひたし

10 (木) メバルのバジルオリーブ焼
洋風肉じゃが煮
法蓮草のごまマヨネーズ

11 (金) ハムカツ
油揚げと菜の花の煮物
キャベツとベーコンの和え物

12 (土) フリの磯辺焼
豚肉とキャベツのごま風味炒め
カリフラワーの柚子味噌和え

エネルギー 271 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 14.7 g
炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 254 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 14.1 g
炭水化物 23.0 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 284 kcal
蛋白質 14.9 g 脂質 16.3 g
炭水化物 16.7 g 食塩相当量 1.7 g

エネルギー 273 kcal
蛋白質 15.6 g 脂質 11.7 g
炭水化物 27.9 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 263 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 13.5 g
炭水化物 20.3 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 282 kcal
蛋白質 10.6 g 脂質 15.3 g
炭水化物 25.7 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 254 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 15.1 g
炭水化物 12.7 g 食塩相当量 2.2 g

13 (日) 鶏味噌田楽
菜の花のツナ炒め
南瓜サラダ

14 (月) アジのみりん焼
豚肉と大根の煮物
ひじきとごぼうのナムル

15 (火) カルビ丼の具
ジャガ玉煮
法蓮草と蒸し鶏のサラダ

16 (水) サワラの梅タレ焼
肉入りうの花
ゴボウのピリ辛サラダ

17 (木) つくねの照り焼き
ホイコーロー
白花豆煮

18 (金) 鯖のレモンペッパー焼
切干とインゲンの煮物
ベーコンのごま酢和え

19 (土) 鶏の酒蒸し香味ソース
野菜炒め
和風スパゲッティ

エネルギー 249 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 9.3 g
炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.7 g

エネルギー 225 kcal
蛋白質 17.2 g 脂質 9.7 g
炭水化物 16.0 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 288 kcal
蛋白質 15.3 g 脂質 13.7 g
炭水化物 25.2 g 食塩相当量 3.3 g

エネルギー 281 kcal
蛋白質 17.3 g 脂質 16.1 g
炭水化物 15.5 g 食塩相当量 2.6 g

エネルギー 302 kcal
蛋白質 18.6 g 脂質 8.4 g
炭水化物 36.6 g 食塩相当量 1.5 g

エネルギー 269 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 19.6 g
炭水化物 9.7 g 食塩相当量 2.8 g

エネルギー 279 kcal
蛋白質 13.6 g 脂質 16.0 g
炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.5 g

20 (日) トマト煮込みハンバーグ
ジャーマンポテト
なすの中華風南蛮漬け

21 (月) ハヤシライス
のルー
青菜とカリフラワーの塩炒め
マリーネサラダ

22 (火) ハーフチキンソテー
フロッコリーの煮物
ハムの和風サラダ

23 (水) 餃子・焼売セット
春雨の五目炒め
野菜のごま和え

24 (木) アジの昆布醤油焼
一口ナスのオランダ煮
明太ポテトサラダ

25 (金) 牛肉とキャベツの炒め物
ひじき煮
ハムとフロッコリーのマリーネ

26 (土) 白身魚の和風あん
白菜と油揚げの味噌煮
レインボーサラダ

エネルギー 272 kcal
蛋白質 9.2 g 脂質 13.8 g
炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.8 g

エネルギー 267 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 15.3 g
炭水化物 25.9 g 食塩相当量 2.6 g

エネルギー 271 kcal
蛋白質 14.2 g 脂質 17.1 g
炭水化物 14.9 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 252 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 10.2 g
炭水化物 30.6 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 226 kcal
蛋白質 12.5 g 脂質 10.4 g
炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 285 kcal
蛋白質 10.7 g 脂質 20.1 g
炭水化物 14.8 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 282 kcal
蛋白質 13.4 g 脂質 15.7 g
炭水化物 21.0 g 食塩相当量 1.9 g

27 (日) 豚生姜焼き丼の具
麩の野菜あんかけ
カリフラワーのピーナッツ味噌和え

28 (月) カレイのスパイス揚
マーボ春雨
五目野菜の甘酢和え

29 (火) 揚げ豆腐の挽肉あん
野菜の酒粕煮
コールスローサラダ

30 (水) フリのごま醤油焼
白菜とミンチの中華炒め
パスタのサラダ

31 (木) 肉カボチャ
油揚げと菜の花の煮物
ハムと春雨のサラダ

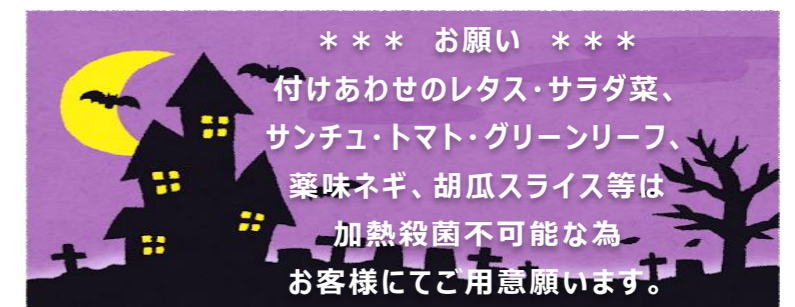
エネルギー 310 kcal
蛋白質 14.7 g 脂質 15.4 g
炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 310 kcal
蛋白質 16.2 g 脂質 14.8 g
炭水化物 28.4 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 279 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 15.6 g
炭水化物 22.3 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 319 kcal
蛋白質 15.7 g 脂質 19.2 g
炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.4 g

エネルギー 262 kcal
蛋白質 9.6 g 脂質 8.9 g
炭水化物 36.3 g 食塩相当量 2.4 g

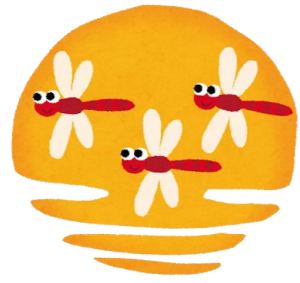


2019

10月 健康ケア食メニュー <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。



1 (火) 鶏肉のマーマレード煮
ジャガ芋ときのこの煮物
ベーコンと白菜のマリネ

エネルギー 212 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 11.3 g
炭水化物 16.2 g 食塩相当量 1.3 g

2 (水) フリのごま焼
鶏肉のすき焼き煮
若芽の酢の物

エネルギー 241 kcal
蛋白質 15.8 g 脂質 13.2 g
炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.9 g

3 (木) キャベツメンチ
ごぼう大豆
野菜のおひたし

エネルギー 323 kcal
蛋白質 11.0 g 脂質 15.8 g
炭水化物 33.0 g 食塩相当量 1.8 g

4 (金) 根菜と肉団子の和風生姜スープ
キャベツと豚肉のカキソース炒め
オクラととほろのピーナツ味噌和え

エネルギー 201 kcal
蛋白質 10.2 g 脂質 10.1 g
炭水化物 17.5 g 食塩相当量 2.3 g

5 (土) アジの昆布醤油焼
ナスと麩の炒め煮
ひじきとさつま揚げの煮物

エネルギー 182 kcal
蛋白質 16.0 g 脂質 6.2 g
炭水化物 13.7 g 食塩相当量 2.3 g

6 (日) ハニーマスタードチキン
パスタのクリーム煮
法蓮草とハムのマリーネ

エネルギー 265 kcal
蛋白質 13.4 g 脂質 13.0 g
炭水化物 24.2 g 食塩相当量 2.3 g

7 (月) 白身魚のムニエル
白菜とミンチの中華炒め
春菊のごまポン酢和え

エネルギー 215 kcal
蛋白質 15.1 g 脂質 9.3 g
炭水化物 17.0 g 食塩相当量 1.8 g

8 (火) ロールキャベツトマト煮込み
れんこんと人参の甘露煮
春雨フルーツサラダ

エネルギー 206 kcal
蛋白質 4.7 g 脂質 9.5 g
炭水化物 25.8 g 食塩相当量 1.9 g

9 (水) 鯖の照焼
ジャガイモと椎茸の煮物
バンバンジーサラダ

エネルギー 276 kcal
蛋白質 15.0 g 脂質 16.4 g
炭水化物 15.9 g 食塩相当量 1.5 g

10 (木) すき焼
きんぴら
若芽の酢味噌和え

エネルギー 329 kcal
蛋白質 11.8 g 脂質 17.2 g
炭水化物 29.5 g 食塩相当量 2.9 g

11 (金) カレイの白ワイン蒸し
ひじきと挽肉の炒め煮
マカロニサラダ

エネルギー 272 kcal
蛋白質 15.9 g 脂質 14.5 g
炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.5 g

12 (土) クリーム煮込みハンバーグ
ベーコンポテト
人参と春雨のサラダ

エネルギー 254 kcal
蛋白質 9.3 g 脂質 12.2 g
炭水化物 27.3 g 食塩相当量 1.9 g

13 (日) 赤魚のごま醤油焼
麩とえのきのさっと煮
和風サラダ

エネルギー 228 kcal
蛋白質 16.3 g 脂質 11.3 g
炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.0 g

14 (月) タンドリーチキン
豆腐のかに風あんかけ
フロッコリーのサラダ

エネルギー 204 kcal
蛋白質 14.1 g 脂質 9.4 g
炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.4 g

15 (火) 白身魚の生姜煮
大豆と椎茸の煮物
スパゲッティサラダ

エネルギー 275 kcal
蛋白質 16.1 g 脂質 13.7 g
炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.6 g

16 (水) 鶏のごまタレ煮
中華うま煮
バンサンスー

エネルギー 268 kcal
蛋白質 12.6 g 脂質 14.2 g
炭水化物 20.2 g 食塩相当量 2.2 g

17 (木) シロガネダラ味噌粕漬焼
牛肉と根菜の煮物
青菜のわさび和え

エネルギー 214 kcal
蛋白質 14.0 g 脂質 11.2 g
炭水化物 14.5 g 食塩相当量 2.4 g

18 (金) ロールキャベツの和風煮
竹の子と春雨の煮物
かぼちゃのオリーブサラダ

エネルギー 229 kcal
蛋白質 8.1 g 脂質 10.0 g
炭水化物 27.5 g 食塩相当量 2.4 g

19 (土) カレイの卵白あんかけ
五色きんぴら
大根なます

エネルギー 244 kcal
蛋白質 15.5 g 脂質 10.8 g
炭水化物 21.8 g 食塩相当量 2.7 g

20 (日) おでん
豚肉としめじの生姜炒め
春雨とツナのサラダ

エネルギー 257 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 15.4 g
炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.3 g

21 (月) フリの照焼
ごぼう大豆
白菜と若芽のナムル

エネルギー 265 kcal
蛋白質 17.2 g 脂質 14.0 g
炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.3 g

22 (火) メンチカツ
野菜のおろし煮
南瓜のピーナツ和え

エネルギー 258 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 12.3 g
炭水化物 29.2 g 食塩相当量 1.6 g

23 (水) 赤魚の青じそ焼
なめことジャガ芋の煮物
蒸し鶏の醤油マヨネーズ

エネルギー 235 kcal
蛋白質 15.3 g 脂質 14.0 g
炭水化物 12.4 g 食塩相当量 2.1 g

24 (木) 鶏のカレー照煮込み
油揚げと大根の煮物
キャベツサラダ

エネルギー 255 kcal
蛋白質 10.9 g 脂質 16.1 g
炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.1 g

25 (金) サワラの西京焼
白菜と若布の煮物
法蓮草のごま和え

エネルギー 169 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 6.6 g
炭水化物 13.4 g 食塩相当量 2.8 g

26 (土) 大根とつくねの煮物
大豆と人参の煮物
南瓜とツナのサラダ

エネルギー 264 kcal
蛋白質 13.7 g 脂質 12.3 g
炭水化物 26.0 g 食塩相当量 1.8 g

27 (日) さば塩焼
ソースきんぴら
蒸し野菜の塩こうじ和え

エネルギー 232 kcal
蛋白質 11.5 g 脂質 13.5 g
炭水化物 15.2 g 食塩相当量 2.6 g

28 (月) 和風煮込みハンバーグ
れんこんと人参の甘露煮
フロッコリーのカニカママヨネーズ

エネルギー 204 kcal
蛋白質 9.5 g 脂質 9.3 g
炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.9 g

29 (火) 赤魚の味噌煮
ひじきと大豆の煮物
法蓮草とさつま芋の和風味

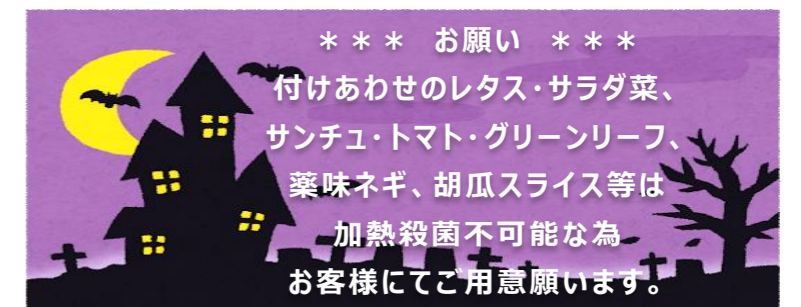
エネルギー 245 kcal
蛋白質 14.6 g 脂質 12.5 g
炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.0 g

30 (水) ナスと鶏肉のしぎ焼
里芋のかに風あんかけ
煮生酢

エネルギー 272 kcal
蛋白質 11.9 g 脂質 12.2 g
炭水化物 25.0 g 食塩相当量 2.0 g

31 (木) 肉団子のホイコーロー
五色煮豆
おからと玉ねぎのサラダ

エネルギー 311 kcal
蛋白質 12.7 g 脂質 18.8 g
炭水化物 22.0 g 食塩相当量 2.6 g



2019

10月 健康ケア食メニュー 〈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。