



10月献立一覧



朝食												
10月1日(火)	 <p>ニシン蒲焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜と油揚げのお浸し</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>はるさめサラダ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>203.6kcal</td> <td>12.5g</td> <td>10.1g</td> <td>16.8g</td> <td>810.2mg</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	203.6kcal	12.5g	10.1g	16.8g	810.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
203.6kcal	12.5g	10.1g	16.8g	810.2mg	2.1g							

昼食												
	 <p>チキンのハーブ焼き</p> <p>(1人前) 65g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>じゃがいものポトフ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>湯葉入りチンゲン菜</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>248.2kcal</td> <td>19.4g</td> <td>14.9g</td> <td>6.8g</td> <td>677.5mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	248.2kcal	19.4g	14.9g	6.8g	677.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
248.2kcal	19.4g	14.9g	6.8g	677.5mg	1.8g							

夕食												
	 <p>豆腐チャンプルー</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>3色ナムル</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>大根のごま煮</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>106.1kcal</td> <td>4.2g</td> <td>5.1g</td> <td>11.5g</td> <td>704.4mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	106.1kcal	4.2g	5.1g	11.5g	704.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
106.1kcal	4.2g	5.1g	11.5g	704.4mg	1.8g							

10月2日(水)	 <p>南瓜の織部寄せ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>菜の花の豆乳あん</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>しば漬けきくらげ</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>129.kcal</td> <td>7.1g</td> <td>5.0g</td> <td>14.9g</td> <td>659.0mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	129.kcal	7.1g	5.0g	14.9g	659.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
129.kcal	7.1g	5.0g	14.9g	659.0mg	1.7g							

	 <p>メバル塩焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ちくぜん煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>136.6kcal</td> <td>14.9g</td> <td>4.3g</td> <td>7.2g</td> <td>674.8mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	136.6kcal	14.9g	4.3g	7.2g	674.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
136.6kcal	14.9g	4.3g	7.2g	674.8mg	1.8g							

	 <p>二色丼 鶏そぼろ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>グリーンピース入り玉子</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かぶのクリーム煮</p> <p>(1人前) 55g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>コールスローサラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>205.2kcal</td> <td>11.7g</td> <td>10.8g</td> <td>19.4g</td> <td>879.4mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	205.2kcal	11.7g	10.8g	19.4g	879.4mg	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
205.2kcal	11.7g	10.8g	19.4g	879.4mg	2.2g							

10月3日(木)	 <p>スクランブルエッグ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>切干大根ともやしの甘酢和え (ナムル風)</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約15分</p>											
	 <p>れんこんきんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>161.4kcal</td> <td>4.1g</td> <td>11.3g</td> <td>11.1g</td> <td>410.4mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・インゲン・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	161.4kcal	4.1g	11.3g	11.1g	410.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
161.4kcal	4.1g	11.3g	11.1g	410.4mg	1.1g							

	 <p>新商品 麻婆茄子</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>高野豆腐の田舎煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草の紫蘇の実あえ</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>113.7kcal</td> <td>6.kcal</td> <td>5.9kcal</td> <td>9.5kcal</td> <td>502.8kcal</td> <td>1.3kcal</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	113.7kcal	6.kcal	5.9kcal	9.5kcal	502.8kcal
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
113.7kcal	6.kcal	5.9kcal	9.5kcal	502.8kcal	1.3kcal							

	 <p>白菜と厚揚げの和風煮</p> <p>(1人前) 150g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>野菜とベーコンの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>南瓜とさつまいもと栗のサラダ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>167.6kcal</td> <td>4.6g</td> <td>7.8g</td> <td>19.9g</td> <td>718.2mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	167.6kcal	4.6g	7.8g	19.9g	718.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
167.6kcal	4.6g	7.8g	19.9g	718.2mg	1.8g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



10月献立一覧



朝食	
10月4日(金)	 <p>鶏肉使用つくね (てりやき味)</p> <p>(1人前) 75g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>あさりと昆布の煮物</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>137.8kcal 7.2g 5.0g 15.8g 889.8mg 2.2g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

昼食	
	 <p>豚肉と春雨の煮物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>大根葉のじゃこ炒め</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>里芋和風サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>183.4kcal 10.3g 8.0g 15.7g 670.2mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

夕食	
	 <p>たらムニエル</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>つみれの 付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>ほうれん草と油揚げの煮浸し</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 冷蔵解凍</p>
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>141.2kcal 12.6g 6.2g 8.3g 636.4mg 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

10月5日(土)	 <p>新商品 三角厚揚げの煮物</p> <p>(1人前) 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>のり佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>94.1kcal 4.2g 3.8g 12.3g 654.4mg 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

	 <p>さわらハーブ衣焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>南瓜サラダ</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>きのこさっと煮</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>247.1kcal 10.0g 14.3g 19.4g 452.2mg 1.1g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>肉団子の酢豚風</p> <p>(1人前) 110g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>うの花</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約8分</p>
	 <p>菜の花のからし和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>220.kcal 6.9g 10.3g 26.3g 769.3mg 1.9g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

10月6日(日)	 <p>チーズソースオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>マカロニと3種野菜のトマト仕立て</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約12分</p>
	 <p>キャベツと人参のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>204.1kcal 9.6g 13.6g 10.7g 353.7mg 0.9g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>

	 <p>豚肉と大根の煮物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>青梗菜と油揚げの和え物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>144.6kcal 13.6g 4.5g 12.4g 675.6mg 1.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>サバ塩焼</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>じゃがいもの煮物</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>おくら磯わさび風味</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>233.6kcal 11.9g 14.6g 12.4g 714.7mg 1.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



10月献立一覧



朝食													
10月7日(月)	 <p>かにのふわふわ豆腐</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 自然解凍</p>												
	 <p>ふわふわ豆腐の付け合わせ</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ナスの生姜風味煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>春雨の梅酢和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>												
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>117.1kcal</td> <td>4.2g</td> <td>6.2g</td> <td>11.9g</td> <td>781.7mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	117.1kcal	4.2g	6.2g	11.9g	781.7mg	1.9g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
117.1kcal	4.2g	6.2g	11.9g	781.7mg	1.9g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>													

昼食													
	 <p>メヌケの白味噌煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>切り昆布とさつま揚げの煮物</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>玉葱と人参のマリネ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>176.4kcal</td> <td>40.0g</td> <td>11.2g</td> <td>12.2g</td> <td>379.8mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	176.4kcal	40.0g	11.2g	12.2g	379.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
176.4kcal	40.0g	11.2g	12.2g	379.8mg	1.0g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

夕食													
	 <p>タンドリーチキン</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>カリフラワーのクリーム煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>菜の花のお浸し</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>189.7kcal</td> <td>15.1g</td> <td>12.2g</td> <td>5.3g</td> <td>436.5mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	189.7kcal	15.1g	12.2g	5.3g	436.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
189.7kcal	15.1g	12.2g	5.3g	436.5mg	1.1g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

10月8日(火)	 <p>鶏そぼろ信田</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	 <p>からし菜のおかか和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>ひじきの煮物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>157.kcal</td> <td>9.5g</td> <td>7.1g</td> <td>14.4g</td> <td>581.1mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	157.kcal	9.5g	7.1g	14.4g	581.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
157.kcal	9.5g	7.1g	14.4g	581.1mg	1.5g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯・牛乳</p>													

	 <p>メンチカツ</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	 <p>キャベツとソーセージの炒め物</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ワカメと大根のサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>279.8kcal</td> <td>6.6g</td> <td>19.4g</td> <td>19.4g</td> <td>809.4mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	279.8kcal	6.6g	19.4g	19.4g	809.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
279.8kcal	6.6g	19.4g	19.4g	809.4mg	2.0g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

	 <p>赤魚煮付</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>ジャーマンポテト</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</p>												
	 <p>いんげん生姜醤油和え</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>118.9kcal</td> <td>7.9g</td> <td>3.8g</td> <td>13.1g</td> <td>463.2mg</td> <td>1.1g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	118.9kcal	7.9g	3.8g	13.1g	463.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
118.9kcal	7.9g	3.8g	13.1g	463.2mg	1.1g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

10月9日(水)	 <p>ツナ&マヨオムレツ</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>チンゲンサイのクリーム煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約15分</p>												
	 <p>うずら豆</p> <p>(1人前) 24g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>194.6kcal</td> <td>7.8g</td> <td>8.7g</td> <td>20.4g</td> <td>415.3mg</td> <td>0.8g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	194.6kcal	7.8g	8.7g	20.4g	415.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
194.6kcal	7.8g	8.7g	20.4g	415.3mg	0.8g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ</p>													

	 <p>メバル照り焼き</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>茄子のみょうが煮</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>海藻サラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>111.4kcal</td> <td>8.2g</td> <td>5.0g</td> <td>8.2g</td> <td>668.2mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	111.4kcal	8.2g	5.0g	8.2g	668.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
111.4kcal	8.2g	5.0g	8.2g	668.2mg	1.7g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

	 <p>鶏肉のトマト煮</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	 <p>大根のバジルサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>												
	 <p>五目きんぴら</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>												
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>244.6kcal</td> <td>13.1g</td> <td>14.6g</td> <td>13.6g</td> <td>654.8mg</td> <td>13.3g</td> </tr> </table>		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	244.6kcal	13.1g	14.6g	13.6g	654.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量								
244.6kcal	13.1g	14.6g	13.6g	654.8mg	13.3g								
<p>主食とおススメ食材</p> <p>ご飯</p>													

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



10月献立一覧



朝食							
10月10日(木)		ミートボール (柚子おろし)	(1人前)	72 g	調理方法	湯煎 約10分	
		彩りひじき	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
		ツナマヨコーン	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					
		185.7kcal	12.7g	8.6g	15.1g	549.4mg	1.4g

昼食							
		回鍋肉	(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分	
		いんげんの黒胡麻和え	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
		豆乳入りしっとり卵の花	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					
		222.8kcal	7.8g	13.1g	20.3g	648.8mg	1.6g

夕食							
		ホキの幽庵焼き	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約15分	
		竹輪とほうれん草の煮物	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
		シーフレッシュサラダ	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					
		143.4kcal	13.3g	4.4g	12.2g	753.8mg	1.9g

10月11日(金)		サラダステーキ	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分	
		いか団子の煮物	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
		角切昆布	(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳・インゲン					
		100.3kcal	5.3g	2.6g	13.9g	646.6mg	1.7g

		牛焼肉風	(1人前)	85 g	調理方法	湯煎 約10分	
		若布とオクラとモロヘイヤのお浸し	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
		だし巻き玉子	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約20分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					
		222.8kcal	11.1g	13.0g	13.6g	771.1mg	2.0g

		ぎせい豆腐	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
		ぎせい豆腐の 付け合わせ	(1人前)	20 g	調理方法	湯煎 約10分	
		大学芋	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分	
		うまい菜のわさび和え	(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍	
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	
主食とおススメ食材		ご飯					
		218.7kcal	4.9g	7.0g	34.5g	445.9mg	1.1g

10月12日(土)		さつま揚げの煮物	(1人前)	56 g	調理方法	湯煎 約10分	
		いんげんの和え物	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
		れんこんきんぴら	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					
		108.5kcal	3.7g	2.7g	18.9g	634.1mg	1.6g

		天ぷらそば	(1人前)	30 g	調理方法	自然解凍	
		野菜かき揚げ	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分	
		天ぷらそばの 付け合わせ	(1人前)		調理方法	そのまま	
		かぼちやの鶏そぼろあん	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分	
	カリフラワーのおかか和え	(1人前)	50 g	調理方法	流水解凍		
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	
主食とおススメ食材		ご飯					
		220.9kcal	7.6g	11.6g	20.6g	459.6mg	1.2g

		焼き鳥	(1人前)	90 g	調理方法	湯煎 約10分	
		ほうれん草のソテー	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分	
		キャベツのマリネサラダ	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯・スナックえんどう					
		225.5kcal	14.7g	14.0g	9.0g	458.9mg	1.1g

詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしお送りいたします。



10月献立一覧



朝食												
10月13日(日)	 <p>ベーコンエッグ風</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>きゅうりと中華くらげの和え物</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>おからサラダ</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>178.8kcal</td> <td>8.0g</td> <td>10.9g</td> <td>50.4g</td> <td>515.5mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	178.8kcal	8.0g	10.9g	50.4g	515.5mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
178.8kcal	8.0g	10.9g	50.4g	515.5mg	1.3g							

昼食												
	 <p>豚肉の香味焼き</p> <p>(1人前) 80g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>根菜のごった煮</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ほうれん草の海苔和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>144.5kcal</td> <td>9.2g</td> <td>3.2g</td> <td>18.1g</td> <td>930.4mg</td> <td>2.4g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	144.5kcal	9.2g	3.2g	18.1g	930.4mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
144.5kcal	9.2g	3.2g	18.1g	930.4mg	2.4g							

夕食												
	 <p>新商品 アジフライ</p> <p>(1人前) 45g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>からし菜と揚げのおひたし</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>平春雨と木耳のオイスター炒め</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>140.6kcal</td> <td>6.8g</td> <td>6.4g</td> <td>14.9g</td> <td>400.3mg</td> <td>1.0g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	140.6kcal	6.8g	6.4g	14.9g	400.3mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
140.6kcal	6.8g	6.4g	14.9g	400.3mg	1.0g							

10月14日(月) スポーツの日	 <p>和風きんぴら包み焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>おくらひじきクコの実和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>切干大根</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>114.2kcal</td> <td>6.6g</td> <td>4.6g</td> <td>12.1g</td> <td>461.1mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	114.2kcal	6.6g	4.6g	12.1g	461.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
114.2kcal	6.6g	4.6g	12.1g	461.1mg	1.2g							

スポーツの日	
さんま蒲焼	湯煎後10分 50g
錦糸玉子	湯煎約20分 15g
青ねぎ	そのまま 3g
揚げしんじょうと茄子の煮物	湯煎約10分 50g
南瓜とさつま芋と栗のサラダ	流水解凍 30g
主食とおススメ食材	ご飯

	 <p>合鴨団子と野菜の煮物</p> <p>(1人前) 100g 調理方法 湯煎 約17分</p>											
	 <p>青菜の和風炒め</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>彩り野菜のピクルス</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>117.8kcal</td> <td>4.7g</td> <td>4.2g</td> <td>15.7g</td> <td>681.6mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	117.8kcal	4.7g	4.2g	15.7g	681.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
117.8kcal	4.7g	4.2g	15.7g	681.6mg	1.7g							

10月15日(火)	 <p>あじと大葉のハンバーグ和風あんかけ</p> <p>(1人前) 64g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ベーコンとブロッコリーのガーリック和え</p> <p>(1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>のり佃煮</p> <p>(1人前) 10g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>138.8kcal</td> <td>8.8g</td> <td>6.8g</td> <td>11.3g</td> <td>700.8mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	138.8kcal	8.8g	6.8g	11.3g	700.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
138.8kcal	8.8g	6.8g	11.3g	700.8mg	1.7g							

	 <p>ホッケー夜干し焼き</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>キャベツとウイナーのソテー カレ風味</p> <p>(1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>(1人前) 20g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>103.4kcal</td> <td>10.0g</td> <td>4.8g</td> <td>4.5g</td> <td>497.1mg</td> <td>1.3g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	103.4kcal	10.0g	4.8g	4.5g	497.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
103.4kcal	10.0g	4.8g	4.5g	497.1mg	1.3g							

	 <p>肉豆腐</p> <p>(1人前) 120g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>145.9kcal</td> <td>8.7g</td> <td>5.0g</td> <td>16.1g</td> <td>693.1mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	145.9kcal	8.7g	5.0g	16.1g	693.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
145.9kcal	8.7g	5.0g	16.1g	693.1mg	1.7g							

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



10月献立一覧



朝食						
10月16日(水)		がんもの含め煮				
	(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分		
		白菜のお浸し				
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	春雨の梅酢和え					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	73.8kcal	3.3g	3.0g	8.2g	761.0mg	1.9g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

昼食						
		中華旨煮 (塩風味)				
	(1人前)	130 g	調理方法	湯煎 約10分		
		3色ナムル				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
画像なし	焼餃子					
(1人前)	34 g	調理方法	自然解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	176.2kcal	7.7g	9.6g	16.5g	972.7mg	2.5g
主食とおススメ食材		ご飯				

夕食						
		赤魚塩焼				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		肉じゃが				
	(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約15分		
	小松菜と油揚げのお浸し					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	134.2kcal	12.2g	3.1g	13.6g	780.2mg	2.0g
主食とおススメ食材		ご飯				

10月17日(木)		豆ともち麦の豆乳仕立て				
	(1人前)	70 g	調理方法	流水解凍		
		キャベツと人参のサラダ				
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	マカロニトマトソース					
(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	172.8kcal	5.8g	6.5g	23.3g	493.1mg	1.4g
主食とおススメ食材		パン・牛乳				

		あじ南蛮タレ				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
		冬瓜の煮物				
	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分		
	からし菜のおかか和え					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	96.5kcal	10.4g	2.3g	9.4g	584.5mg	1.5g
主食とおススメ食材		ご飯				

		牛すき煮				
	(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分		
		ツナマヨコーン				
	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍		
	湯葉入りチンゲン菜					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	155.4kcal	13.2g	5.8g	13.0g	747.0mg	1.9g
主食とおススメ食材		ご飯				

10月18日(金)		さつま揚げと野菜の煮物				
	(1人前)	90 g	調理方法	湯煎 約10分		
		ほうれん草の紫蘇の実あえ				
	(1人前)	20 g	調理方法	流水解凍		
	椎茸佃煮					
(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	67.5kcal	3.7g	1.0g	10.7g	483.4mg	1.2g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

		チキンの塩焼き				
	(1人前)	65 g	調理方法	湯煎 約10分		
		グリーンピース入り玉子				
	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分		
	玉葱と人参のマリネ					
(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	275.9kcal	21.2g	16.6g	10.7g	755.0mg	1.9g
主食とおススメ食材		ご飯				

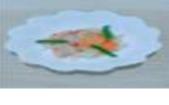
		たらごま油かけ				
	(1人前)	45 g	調理方法	湯煎 約15分		
		菜の花の豆乳あん				
	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分		
	ささがきごぼうサラダ					
(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍			
栄養価計 (1食あたり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	107.8kcal	11.2g	4.1g	6.4g	482.8mg	1.2g
主食とおススメ食材		ご飯				

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



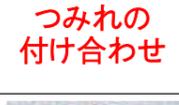
朝食												
10月19日(土)	 <p>お魚ボール</p> <p>(1人前) 80 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>おかず豆</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>あみの甘露煮</p> <p>(1人前) 10 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>154.6kcal</td> <td>6.9g</td> <td>6.1g</td> <td>19.7g</td> <td>750.1mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	154.6kcal	6.9g	6.1g	19.7g	750.1mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
154.6kcal	6.9g	6.1g	19.7g	750.1mg	1.8g							

10月20日(日)	 <p>チキンピカタ</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>サラダ風ツイストマカロニ</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎後冷却 約10分</p>											
	 <p>ひじきの煮物</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約8分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>189.kcal</td> <td>8.3g</td> <td>8.6g</td> <td>20.2g</td> <td>667.7mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳・ブロッコリー・ケチャップ</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	189.kcal	8.3g	8.6g	20.2g	667.7mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
189.kcal	8.3g	8.6g	20.2g	667.7mg	1.7g							

10月21日(月)	 <p>ハム野菜炒め</p> <p>(1人前) 70 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>わかめと長芋のみぞれ和え</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>おからサラダ</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>134.1kcal</td> <td>6.5g</td> <td>6.4g</td> <td>9.5g</td> <td>656.2mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	134.1kcal	6.5g	6.4g	9.5g	656.2mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
134.1kcal	6.5g	6.4g	9.5g	656.2mg	1.7g							



昼食												
10月20日(日)	 <p>牛丼</p> <p>(1人前) 105 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>ブロッコリーの大豆そぼろ炒め</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>南瓜サラダ</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>349.9kcal</td> <td>12.2g</td> <td>26.0g</td> <td>22.3g</td> <td>847.8mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	349.9kcal	12.2g	26.0g	22.3g	847.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
349.9kcal	12.2g	26.0g	22.3g	847.8mg	2.2g							

10月21日(月)	 <p>ニシン生姜煮</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>かに風味つみれ</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>つみれの付け合わせ</p> <p>かつお風味あん</p> <p>(1人前) 20 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>青梗菜と油揚げの和え物</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>118.2kcal</td> <td>7.3g</td> <td>5.8g</td> <td>9.2g</td> <td>603.9mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	118.2kcal	7.3g	5.8g	9.2g	603.9mg	1.6g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
118.2kcal	7.3g	5.8g	9.2g	603.9mg	1.6g							

10月22日(火)	 <p>とんかつ</p> <p>(1人前) 70 g 調理方法 湯煎 約19分</p>											
	 <p>ぜんまい煮</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>おくら磯わさび風味</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>253.9kcal</td> <td>10.0g</td> <td>14.4g</td> <td>17.7g</td> <td>447.0mg</td> <td>1.6g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	253.9kcal	10.0g	14.4g	17.7g	447.0mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
253.9kcal	10.0g	14.4g	17.7g	447.0mg	1.6g							

夕食												
10月22日(火)	 <p>ポテトクリーミーコロッケ</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>茄子のみょうが煮</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 流水解凍</p>											
	 <p>いんげんの黒胡麻和え</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>232.9kcal</td> <td>5.1g</td> <td>14.9g</td> <td>20.5g</td> <td>466.8mg</td> <td>1.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	232.9kcal	5.1g	14.9g	20.5g	466.8mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
232.9kcal	5.1g	14.9g	20.5g	466.8mg	1.2g							

10月23日(水)	 <p>ハンバーグ</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約15分</p>											
	 <p>ハンバーグの付け合わせ</p> <p>デミマスタードソース</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>麩チャンプルー</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約20分</p>											
	 <p>春菊のピーナッツ和え</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>231.8kcal</td> <td>11.0g</td> <td>13.1g</td> <td>16.7g</td> <td>886.0mg</td> <td>2.2g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	231.8kcal	11.0g	13.1g	16.7g	886.0mg	2.2g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
231.8kcal	11.0g	13.1g	16.7g	886.0mg	2.2g							

10月24日(木)	 <p>ほきみりん醤油焼き</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>高野豆腐の田舎煮</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>											
	 <p>小松菜の和え物</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>											
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>ナトリウム</th> <th>食塩相当量</th> </tr> <tr> <td>88.7kcal</td> <td>9.5g</td> <td>0.9g</td> <td>11.0g</td> <td>571.6mg</td> <td>1.5g</td> </tr> </table> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	88.7kcal	9.5g	0.9g	11.0g	571.6mg
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量							
88.7kcal	9.5g	0.9g	11.0g	571.6mg	1.5g							



朝食		
10月22日(火)		豚肉のトマトソース (1人前) 60g 調理方法 湯煎 約10分
		茄子といんげんの煮物 (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
		もやし中華和え (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約10分
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 128.4kcal 5.6g 6.6g 12.0g 414.4mg 1.1g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳

10月23日(水)		ひよこ豆のカレー仕立て (チャナマサラ) (1人前) 70g 調理方法 流水解凍
		ほうれん草のソテー (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
		角切昆布 (1人前) 10g 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 111.9kcal 5.3g 3.9g 14.5g 600.9mg 1.9g
主食とおススメ食材		パン・牛乳

10月24日(木)		豆腐の肉味噌餡包み (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
		白菜の土佐和え (1人前) 50g 調理方法 流水解凍
		はるさめサラダ (1人前) 60g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 159kcal 6.1g 6.4g 19.4g 838.2mg 2.1g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳・インゲン



昼食		
10月22日(火)		さわら塩麴焼き (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
		カニ風味サラダ (1人前) 60g 調理方法 流水解凍
		大根葉のじゃこ炒め (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 175.9kcal 14.1g 9.0g 11.5g 706.5mg 1.8g
主食とおススメ食材		ご飯

10月23日(水)		豚肉の生姜風味 (1人前) 85g 調理方法 湯煎 約10分
		里芋の含め煮 (1人前) 40g 調理方法 湯煎 約10分
		若布とオクラとモロヘイヤのお浸し (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 151.8kcal 10.6g 5.6g 14.4g 765.4mg 1.9g
主食とおススメ食材		ご飯

10月24日(木)		ほっけのにんにく醤油 (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
		彩り野菜のピクルス (1人前) 40g 調理方法 湯煎後冷却 約10分
		彩りひじき (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 117.3kcal 10.9g 2.3g 13.1g 530.1mg 1.3g
主食とおススメ食材		ご飯

夕食		
10月22日(火)		厚揚げの塩そぼろあん (1人前) 100g 調理方法 湯煎 約10分
		ジャーマンポテト (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約20分
		ほうれん草のごまあえ (1人前) 20g 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 180.7kcal 10.9g 9.5g 13.3g 683.6mg 1.8g
主食とおススメ食材		ご飯

10月23日(水)		めばる柚庵焼き (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約10分
		のっぺい煮 (1人前) 56g 調理方法 湯煎 約10分
		からし菜と揚げのおひたし (1人前) 40g 調理方法 流水解凍
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 122.8kcal 12.3g 3.0g 11.1g 433.4mg 1.1g
主食とおススメ食材		ご飯

10月24日(木)		甘酢さつぱりたれづけ唐揚げ (アセロラピューレ) (1人前) 84g 調理方法 自然解凍
		茄子の彩り中華ドレッシング (1人前) 50g 調理方法 湯煎 約8分
		だし入り玉子焼き (1人前) 30g 調理方法 湯煎 約20分
	栄養価計 (1食あたり)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量 252.1kcal 10.7g 14.0g 20.8g 646.3mg 1.6g
主食とおススメ食材		ご飯・ブロッコリー

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



10月献立一覧



朝食							
10月25日(金)		トマトオムレツ	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
		チンゲンサイのクリーム煮	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約15分	
		玉葱と人参のマリネ	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					

昼食							
		豚肉と玉ねぎの味噌仕立て	(1人前)	85 g	調理方法	湯煎 約10分	
		ベーコンとブロッコリーのガーリック和え	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
		平春雨と木耳のオイスター炒め	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

夕食							
		新商品 白身魚の唐揚げ	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
		かぼちゃいとこ煮	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約10分	
		菜の花のからし和え	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

10月26日(土)		竹輪の炒め煮	(1人前)	70 g	調理方法	湯煎 約10分	
		小松菜と油揚げのお浸し	(1人前)	40 g	調理方法	流水解凍	
		子持ち木耳	(1人前)	10 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳					

		長メヌケ柚子こしょう風味焼き	(1人前)	55 g	調理方法	湯煎 約15分	
		鶏そぼろとチンゲン菜の中華あんかけ	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
		金平ごぼう	(1人前)	40 g	調理方法	湯煎 約8分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

		豚丼 新商品 豚丼	(1人前)	105 g	調理方法	湯煎 約10分	
		3色ナムル	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分	
		おさつの甘露煮	(1人前)	31 g	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

10月27日(日)		チキンフリッター	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
		マカロニと野菜のサラダ	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎後冷却 約10分	
		れんこんきんぴら	(1人前)	30 g	調理方法	湯煎 約10分	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		パン・牛乳・スナッペンとう・ケチャップ					

		マス旨塩焼	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分	
		クリーミーベーコンポテト	(1人前)	50 g	調理方法	湯煎 約10分	
		ほうれん草のおろし和え	(1人前)	40 g	調理方法	冷蔵解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

		麻婆春雨	(1人前)	100 g	調理方法	湯煎 約10分	
		冬瓜の煮物	(1人前)	60 g	調理方法	湯煎 約10分	
		きゅうりと中華くらげの和え物	(1人前)	30 g	調理方法	流水解凍	
	栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
主食とおススメ食材		ご飯					

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



10月献立一覧



朝食	
10月28日(月)	 <p>白身魚と野菜の煮物</p> <p>(1人前) 65 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>いんげんの和え物</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>筍のり</p> <p>(1人前) 20 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>95.1kcal 7.2g 1.2g 14.9g 623.3mg 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳</p>

昼食	
	 <p>鶏肉とごぼうの旨煮</p> <p>(1人前) 100 g 調理方法 湯煎 約15分</p>
	 <p>菜の花の豆乳あん</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>白菜のお浸し</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>186.9kcal 12.6g 9.0g 13.1g 549.2mg 1.5g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

夕食	
	 <p>さばみりん干し焼</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>じゃがいものポトフ</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>キャベツとコーンのおかか和え</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>194.1kcal 9.7g 13.3g 10.8g 382.0mg 1.0g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

10月29日(火)	 <p>薄切りソーセージ</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>ソーセージの付け合わせ</p> <p>デリカナポリタン</p> <p>(1人前) 25 g 調理方法 湯煎 約17分</p>
	 <p>チンゲン菜のごま和え</p> <p>(1人前) 20 g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>ツナマヨコーン</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>208.3kcal 11.5g 11.5g 14.0g 621.0mg 1.6g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯・牛乳・ケチャップ</p>

	<p>焼きそば</p> <p>ソース焼きそば</p> <p>画像なし</p> <p>(1人前) 200 g 調理方法 湯煎 約17分</p>
	 <p>大根のバジルサラダ</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>画像なし</p> <p>焼餃子</p> <p>(1人前) 34 g 調理方法 自然解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>460.2kcal 11.6g 15.2g 66.8g 340.0mg 3.6g</p> <p>主食とおススメ食材 -</p>

	 <p>肉団子</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	<p>肉団子の付け合わせ</p> <p>デミソース</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>豆こんぶ</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>
	 <p>モロヘイヤの辛し和え</p> <p>(1人前) 30 g 調理方法 流水解凍</p>
<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>222.3kcal 13.1g 10.8g 19.2g 717.9mg 1.8g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>	

10月30日(水)	<p>画像なし</p> <p>はんぺんチーズのせ焼</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 冷蔵解凍</p>
	 <p>野菜とベーコンの炒め物</p> <p>(1人前) 50 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>白花豆</p> <p>(1人前) 24 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>178.5kcal 8.1g 5.6g 24.2g 677.4mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 パン・牛乳</p>

	 <p>豚肉と木耳と卵の炒め物</p> <p>(1人前) 100 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>野菜入りビーフン</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>わかめと胡瓜の酢の物 (しらす入り)</p> <p>(1人前) 40 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>159.8kcal 5.0g 8.3g 15.6g 879.0mg 2.2g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

	 <p>白身魚の蒲焼き風</p> <p>(1人前) 55 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>竹輪と人参と大根の煮物</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 湯煎 約10分</p>
	 <p>茄子のポン酢和え</p> <p>(1人前) 60 g 調理方法 流水解凍</p>
	<p>栄養価計 (1食あたり)</p> <p>229.5kcal 9.5g 14.3g 65.8g 671.1mg 1.7g</p> <p>主食とおススメ食材 ご飯</p>

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。



10月献立一覧



10月31日(木)
ハロウィーン

朝食						
10月31日(木) ハロウィーン		高野豆腐の含め煮				
	(1人前)	65 g	調理方法		湯煎 約10分	
		いんげん生姜醤油和え				
	(1人前)	40 g	調理方法		流水解凍	
10月31日(木) ハロウィーン		あさりと昆布の煮物				
	(1人前)	20 g	調理方法		流水解凍	
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
68.kcal		4.7g	2.1g	8.6g	514.8mg	1.3g
主食とおススメ食材		ご飯・牛乳				

昼食		
		
かぼちゃコロッケ	1人前 50g	自然解凍
海老フライ	35g	湯煎約20分
～タルタルソース	10g	流水解凍
添えミニミニプロッコリー	15g	流水解凍
マカロニトマトソース	30g	自然解凍
キャベツのマリネサラダ	30g	湯煎約10分
メロンのロールケーキ	10g	流水解凍
		
主食とおススメ食材		ご飯

夕食						
	豚の角煮 ★新商品					
	(1人前)	50 g	調理方法		湯煎 約10分	
	うまい菜のわさび和え					
	(1人前)	50 g	調理方法		流水解凍	
	おかず豆					
	(1人前)	40 g	調理方法		湯煎 約10分	
栄養価計 (1食あたり)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
245.7kcal		9.6g	15.2g	17.5g	811.8mg	2.1g
主食とおススメ食材		ご飯				

※栄養価は概算となります。詳細の栄養計算表が必要な場合は別途ご用意いたしますのでお申し付けください。