

明日も食べたいお食事を。



Delivered by ココロ・コーポレーション

# 昼食 夕食

## 2020年11月



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
	白飯	kcal	g	g	g	g
4日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
10日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
19日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
26日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

11/1 (日)	11/2 (月)	11/3 (火)	11/4 (水)	11/5 (木)	11/6 (金)	11/7 (土)
☆エビ大葉チーズフライ ●肉団子のカレークリームソースかけ ●インゲンとウインナーのソテー ●竹の子の炒め煮	☆ベーコンランチカツ ●花さつまとイカ団子の炊き合わせ ●刻み昆布の梅肉和え ●白滝と人参の炒め煮	●鮭ハンバーグのねぎおろしあん ●里芋と野菜の田舎煮 ●オクラと干しエビの和え物 ●マカロニ玉子サラダ	●カレイのきのこポン酢あん ●麻婆なす ●大根菜とちくわの炒め煮 ●ひじきの五目煮 ●七福米ごはん	●ハンバーグのホワイトソースかけ ●大豆そぼろとごぼうのきんぴら ●菜の花のごま浸し ●炒りたまごうや	☆エビカツ ●カニ豆腐風 ●小松菜と油揚げの煮浸し ●カリフラワーのサラダ	☆天ぷら (アジ・さつまいも・しんじょ) ●餃子の中華あんかけ ●蒸し鶏と野菜のマリネ ●白菜と春菊のじゃこ炒め煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 530 17.1 16.5 75.9 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 502 13.2 19.0 68.5 2.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 451 14.4 10.1 74.0 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 477 17.9 13.5 70.6 2.7	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 574 23.2 18.3 77.3 3.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 496 13.6 14.6 75.6 1.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 679 17.3 27.2 88.1 2.4

11/8 (日)	11/9 (月)	11/10 (火)	11/11 (水)	11/12 (木)	11/13 (金)	11/14 (土)
●鶏肉のハニーマスタード玉ねぎさつまとすり身団子の炊き合わせ ●菜の花とピーマンの和え物 ●メンマとインゲンのごま油炒め	●アジの醤油麹焼 ☆揚げ出し豆腐のあんかけ ●ブロッコリーとコーンのサラダ ●切干大根とじゃこのナムル	●メルルーサのトマトソースかけ ●玉ねぎ棒としんじょの炊き合わせ ●ふきと大豆そぼろ煮 ●三色ピーマンのマリネ ●彩り野菜ごはん	●鶏肉と野菜の中華風煮 ●絹厚揚げと揚げボールの煮物 ●ほうれん草のごま和え ●ごぼうのサラダ	●豚肉と野菜の生姜炒め ●キャベツのカニカマのせ ●ツイストマカロニのシーザーサラダ ●春雨ときゅうりの中華和え	☆エビフライと白身フライのタルタルソース ●切干大根とさつまいもの炒め煮 ●キャベツとベーコンのフレンチサラダ ●白菜と塩昆布の和え物	●親子煮 ●なすのみそ炒め ●青梗菜ときこの和え物 ●ちくわの煮物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 478 19.2 12.1 71.5 3.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 474 19.1 13.6 65.4 1.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 489 18.2 10.5 77.3 3.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 471 15.9 14.8 68.5 2.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 535 18.6 18.6 68.8 2.5	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 653 15.8 26.5 85.5 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 528 18.3 17.0 71.2 2.7

11/15 (日)	11/16 (月)	11/17 (火)	11/18 (水)	11/19 (木)	11/20 (金)	11/21 (土)
●おでん ●じゃが芋とウインナーのトマト煮 ●マカロニサラダ ●人参のごま和え	●メバルの玉ねぎソース ●チヂミ ●青菜の辛子和え ●シーフードマリネ	●ハンバーグのデミソースかけ ●かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ ●蒸し鶏とほうれん草のごま和え ●ピーマンと竹の子の炒め物	●サバのみそ煮 ●ミートソーススパゲティ ●キャベツときくらげの炒め物 ●レンコンの煮物	●タラの野菜あんかけ ●豚肉と白菜の煮物 ●もやしとツナの洋風炒め ●ひじきと大豆の煮物 ●ゆかりごはん	☆フライドチキン ●じゃが芋とウインナーのカレー風味煮 ●シェルマカロニの彩りサラダ ●白滝と油揚げの煮物	●牛すきやき風 ●お好み焼 ●ひじきの梅風味炒め煮 ●切干大根のゆかりマヨ和
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 521 15.0 18.4 71.0 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 468 18.4 12.3 67.4 2.7	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 563 21.4 17.5 77.3 3.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 579 20.8 18.6 78.0 2.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 433 22.0 8.2 64.7 2.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 625 16.5 24.8 78.1 2.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 529 18.3 16.7 74.0 3.4

11/22 (日)	11/23 (月)	11/24 (火)	11/25 (水)	11/26 (木)	11/27 (金)	11/28 (土)
●豆腐ハンバーグのみぞれあん ●肉団子のブラウンソースかけ ●わかめサラダ ●もやしのみそマヨ和え	●八宝菜 ☆しんじょ天の和風あん ●春雨と鶏肉のチャプチェ風 ●かんばんの甘辛煮	●ホッケの煮付け ●がんとちくわの煮物 ●三色おひたし ●カリフラワーの彩りサラダ	●豚肉とピーマンのオイスター煮 ●あざりと大根の煮物 ●ほうれん草と油揚げの煮浸し ●オーロラポテトサラダ	●アジのきのこあんかけ ●ごぼうと豚肉の時雨煮 ●小松菜のザーサイ炒め ●なすの煮浸し ●七福米ごはん	●牛肉と麩の甘辛煮 ●キャベツボールと三角いなの洋風煮 ●切干大根ときゅうりの三杯酢 ●蒸し鶏とオクラの醤油和え	☆メンチカツ ●チキンカレー ●さつまいものごまみそ和え ●春雨の和え物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 526 16.5 17.5 71.6 3.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 565 20.5 19.8 69.6 2.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 458 20.8 11.1 65.1 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 447 15.9 10.7 69.7 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 490 20.9 13.7 68.7 2.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 417 16.2 8.4 66.8 2.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 581 14.7 20.8 80.8 2.8

11/29 (日)	11/30 (月)
●鶏肉と大根の炊き合わせ ●グラタン風ポーククリームシチュー ●ごぼうの炒め煮 ●ふきとちくわの煮物	●肉豆腐 ☆かぼちゃコロッケ ●春雨と魚肉ハムの中華サラダ ●青菜のお浸し
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 489 18.6 11.2 75.3 2.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 525 17.4 14.7 77.3 2.2



	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
	白飯	kcal	g	g	g	g
4日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
10日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
19日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0
26日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
3日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
21日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
27日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9

11/1 (日)

- 豚肉と野菜のオイスター炒め
- アジのさんが焼の和風あんかけ
- 小松菜のコーンバター炒め
- なすの煮びたし

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
541	18.4	22.6	63.6	2.9

11/2 (月)

- サゴシのみそマヨかけ
- じゃが芋とあさりのバター風味煮
- ほうれん草と油揚げの煮浸し
- もやしと錦糸玉子の中華和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
520	21.6	14.4	73.4	1.9

11/3 (火)

- サバの塩焼
- 凍り豆腐のひき肉あんかけ
- ☆揚げさつま芋のレモン煮
- インゲンとウインナーの洋風炒め
- 梅しらすごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
584	23.7	18.8	76.2	2.8

11/4 (水)

- 肉団子の酢豚風
- ☆肉じゃがコロッケ
- ほうれん草とツナの和風和え
- 切干大根と油揚げの煮物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
533	16.9	11.8	88.0	2.7

11/5 (木)

- ハッシュドビーフ
- エビ入りさつまと大根の煮物
- かぼちゃサラダ
- つきこんとネギの酢みそ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
508	13.2	17.3	72.1	2.4

11/6 (金)

- メバルのゆかりおろしあんかけ
- 豚肉と白菜の玉子とじ
- 竹の子とレンコンとごぼうの煮物
- 春雨とハムの中中華サラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
452	21.6	9.3	66.9	1.9

11/7 (土)

- 回鍋肉
- 厚揚げとはんぺんの煮物
- わかめとオクラの和え物
- さつま揚げの生姜醤油和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
525	21.5	17.4	67.7	3.1

11/8 (日)

- カレイの南蛮漬け
- オムレツ
- 彩りポテトサラダ
- 大根煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
466	16.0	12.2	71.1	2.6

11/9 (月)

- 豚肉と麩のすきやき風煮
- 筑前煮
- 青梗菜とコーンのシーザーサラダ
- 卵の花

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
496	20.4	12.7	72.8	2.5

11/10 (火)

- 肉じゃが
- 三角さつま揚げの炊き合わせ
- シェルマカロニサラダ
- ひじきの煮物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
522	16.4	14.9	78.3	2.0

11/11 (水)

- ☆メンチカツ
- ポークカレー
- 白菜と春菊のおかか和え
- ちくわとインゲンのサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
568	16.6	22.6	72.1	2.2

11/12 (木)

- サゴシのあんかけ
- 凍り豆腐と野菜の煮物
- きゅうりとちくわの梅肉和え
- ブロッコリーと玉ねぎのサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
500	21.3	12.6	71.4	2.4

11/13 (金)

- 鶏肉のトマトマスタードソースかけ
- 魚肉ソーセージのチーズ風味焼
- オニオンサラダ
- さつま芋のマヨ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
607	17.0	25.2	76.5	2.7

11/14 (土)

- ☆サケフライ
- 焼売の野菜あんかけ
- 刻み昆布の醤油ドレ和え
- かんぴょうの甘辛煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
500	13.0	16.2	70.6	2.6

11/15 (日)

- メルルーサのみそタレかけ
- カレー風味麻婆豆腐
- 玉ねぎとさつま揚げの醤油和え
- ポテトサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
408	17.5	6.8	66.1	2.2

11/16 (月)

- 牛肉とごぼうのトマト煮
- しんじょと里芋の田舎煮
- 蒸し鶏入りピビンバ
- キャベツときのこのボン酢和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
446	14.8	11.5	68.8	2.6

11/17 (火)

- カレイのゆず風味おろしあん
- タコ団子とすり身厚揚げの煮物
- ひじきのサラダ
- ☆揚げじゃが芋の明太マヨ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
536	18.6	18.2	72.2	3.0

11/18 (水)

- 鶏ささみのゆかり天の和風あん
- ☆甘酢肉団子
- 刻み昆布と油揚げの煮物
- 小松菜のお浸し

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
535	22.3	13.9	77.7	3.0

11/19 (木)

- 他人井風煮
- ☆桜海老入りしんじょ天のきのこあん
- キャベツと春雨の塩ダレ炒め
- 洋風卵の花

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
565	18.0	18.5	78.5	2.9

11/20 (金)

- 豚肉と野菜の炒め物
- 玉ねぎ棒と大根の炊き合わせ
- 小松菜の干しエビの辛子和え
- キャベツのオーロラソースサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
444	16.5	12.7	64.2	2.3

11/21 (土)

- エビ入りすり身焼の玉ねぎソース
- 大根とさつま揚げの炊き合わせ
- 三色ピーマンと大根葉の塩昆布和え
- ほうれん草と人参のお浸し
- 七福米ごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
405	16.0	4.5	74.2	3.3

11/22 (日)

- 鶏肉のパンパンジーソースかけ
- しんじょと大根のあんかけ
- 青菜の錦糸玉子のお浸し
- 刻み昆布のごま和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
475	15.9	15.1	67.4	3.1

11/23 (月)

- アジの照焼
- 鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮
- インゲンのおかか和え
- スパゲティツナサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
500	21.2	13.5	69.9	1.9

11/24 (火)

- 鶏肉の梅肉おろしかけ
- さつま揚げの南蛮酢和え
- 青梗菜とキノコの炒め煮
- ケチャップビーンズ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
485	19.8	12.2	72.6	3.2

11/25 (水)

- 天ぷら ☆(エビ・かぼちゃ・ちくわ)
- 三角いなの炊き合わせ
- ふきの大豆そぼろ煮
- 白菜の信田煮

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
527	13.2	15.3	80.2	2.3

11/26 (木)

- ☆鶏の唐揚げの野菜あんかけ
- 高野豆腐と冬瓜のあんかけ
- つきこんのみそ煮
- 三色ピーマンともやしの炒め物

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
523	17.0	16.5	73.6	3.1

11/27 (金)

- ホキのバジル入りトマトソースかけ
- 青のりさつまとエビ団子の炊き合わせ
- ツイストマカロニサラダ
- 竹の子の炒め煮
- わかめと枝豆のごはん

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
503	22.1	11.4	76.2	3.3

11/28 (土)

- お魚ハンバーグの錦糸あん
- 鶏じゃが
- 人参とつきこんの炒め煮
- もやしとツナのマヨ和え

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
437	15.3	8.5	73.0	2.5

11/29 (日)

- タラの西京焼
- とうふ団子と冬瓜の煮物
- 白菜の煮物
- ビーフンのサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
487	17.2	12.2	73.8	2.6

11/30 (月)

- 天津玉子焼のあんかけ
- 豚肉とインゲンのトマト煮
- 刻み昆布と大豆の煮物
- カレーポテトサラダ

熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
478	16.2	9.5	79.8	3.3



主食の栄養価		熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
3日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
21日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
27日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9

※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。