

明日も食べたいお食事を。



Deliver by ココロ・コーポレーション

# 朝食 昼食 夕食

## 2020年11月

11/1 (日)	11/2 (月)	11/3 (火)	11/4 (水)	11/5 (木)	11/6 (金)	11/7 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 他人丼風</li> <li>● パンサンスー</li> <li>● ごま昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉の和風塩だし炒め</li> <li>● キャベツとコーンのフレンチサラダ</li> <li>● 根菜煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 絹厚揚げの野菜あんかけ</li> <li>● メンマのみそ炒め</li> <li>● 青梗菜と魚肉ハムのシーザーサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● イカキャベツバーグのおろしあんかけ</li> <li>● きゅうりとわかめのごま酢和え</li> <li>● 三色豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メルルーサの甘酢あんかけ</li> <li>● ポテトサラダ</li> <li>● キャラしぐれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉ともやしの炒め物</li> <li>● かぼちゃの煮物</li> <li>● 煮豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ベーコンポテトバーグのトマトソース</li> <li>● シェルマカロニの彩りサラダ</li> <li>● フルーツカクテル</li> </ul>																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>136</td><td>6.3</td><td>4.9</td><td>15.3</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	136	6.3	4.9	15.3	1.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>139</td><td>5.9</td><td>7.9</td><td>11.1</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	139	5.9	7.9	11.1	0.9	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>131</td><td>4.2</td><td>7.7</td><td>11.9</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	131	4.2	7.7	11.9	1.5	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>130</td><td>7.7</td><td>0.8</td><td>23.4</td><td>1.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	130	7.7	0.8	23.4	1.4	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>134</td><td>10.0</td><td>4.6</td><td>12.3</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	134	10.0	4.6	12.3	0.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>162</td><td>8.7</td><td>5.8</td><td>19.3</td><td>0.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	162	8.7	5.8	19.3	0.4	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>215</td><td>7.0</td><td>11.4</td><td>20.6</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	215	7.0	11.4	20.6	1.3
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
136	6.3	4.9	15.3	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
139	5.9	7.9	11.1	0.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
131	4.2	7.7	11.9	1.5																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
130	7.7	0.8	23.4	1.4																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
134	10.0	4.6	12.3	0.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
162	8.7	5.8	19.3	0.4																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
215	7.0	11.4	20.6	1.3																																																																								
11/8 (日)	11/9 (月)	11/10 (火)	11/11 (水)	11/12 (木)	11/13 (金)	11/14 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>● やわらかお肉のごまソースかけ</li> <li>● 海藻サラダのカニカマのせ</li> <li>● ふきと油揚げの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豆腐ハンバーグ中華あん</li> <li>● なすの煮浸し</li> <li>● ほうれん草とツナのマヨ炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 鶏肉の甘辛煮</li> <li>● 白菜の信田煮</li> <li>● 三色豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉ともやしの甘酢炒め</li> <li>● 切干大根の五目煮</li> <li>● 焼売</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● じゃが芋と肉団子の大豆そぼろあん</li> <li>● メンマの煮物</li> <li>● おかかと昆布の佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 太刀魚のゆかりおろしあんかけ</li> <li>● ひじきと大豆のサラダ</li> <li>● さつま揚げの煮物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● しんじょのみぞれあんかけ</li> <li>● タラモサラダ</li> <li>● 黄桃のシロップ漬</li> </ul>																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>257</td><td>6.5</td><td>22.1</td><td>7.9</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	257	6.5	22.1	7.9	1.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>235</td><td>6.5</td><td>18.7</td><td>10.4</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	235	6.5	18.7	10.4	1.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>176</td><td>9.5</td><td>5.9</td><td>20.7</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	176	9.5	5.9	20.7	0.9	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>225</td><td>11.8</td><td>10.4</td><td>21.6</td><td>2.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	225	11.8	10.4	21.6	2.0	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>140</td><td>8.2</td><td>1.6</td><td>22.8</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	140	8.2	1.6	22.8	1.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>140</td><td>12.1</td><td>5.5</td><td>11.2</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	140	12.1	5.5	11.2	1.1	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>147</td><td>3.9</td><td>6.7</td><td>17.6</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	147	3.9	6.7	17.6	1.9
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
257	6.5	22.1	7.9	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
235	6.5	18.7	10.4	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
176	9.5	5.9	20.7	0.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
225	11.8	10.4	21.6	2.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
140	8.2	1.6	22.8	1.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
140	12.1	5.5	11.2	1.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
147	3.9	6.7	17.6	1.9																																																																								
11/15 (日)	11/16 (月)	11/17 (火)	11/18 (水)	11/19 (木)	11/20 (金)	11/21 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 海鮮炒め</li> <li>● かぼちゃの甘辛煮</li> <li>● 黒豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛肉とキャベツのおかか炒め</li> <li>● 小松菜のごまドレ和え</li> <li>● しそ昆布</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 大根と厚揚げのそぼろ玉子添え</li> <li>● わかめときゅうりの酢の物</li> <li>● さつま芋と人参のサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚肉とニラの炒め物</li> <li>● インゲンのごま和え</li> <li>● もずく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● チーズオムレツ</li> <li>● カリフラワーと玉ねぎのサラダ</li> <li>● じゃが芋のカレー炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ごぼうと豚肉のみそ炒め</li> <li>● がんもの甘辛煮</li> <li>● 青菜とわかめとじゃこの醤油和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● とうふ天と青のりさつもの洋風あん</li> <li>● 白菜のゆず醤油和え</li> <li>● さつま芋と大豆のサラダ</li> </ul>																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>126</td><td>6.6</td><td>3.6</td><td>17.8</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	126	6.6	3.6	17.8	0.9	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>112</td><td>5.5</td><td>6.0</td><td>9.9</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	112	5.5	6.0	9.9	1.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>193</td><td>3.7</td><td>12.1</td><td>18.0</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	193	3.7	12.1	18.0	1.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>127</td><td>8.1</td><td>6.8</td><td>8.1</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	127	8.1	6.8	8.1	1.6	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>140</td><td>4.3</td><td>7.3</td><td>14.2</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	140	4.3	7.3	14.2	1.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>153</td><td>8.7</td><td>8.1</td><td>10.7</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	153	8.7	8.1	10.7	0.9	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>168</td><td>7.4</td><td>7.5</td><td>18.0</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	168	7.4	7.5	18.0	1.7
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
126	6.6	3.6	17.8	0.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
112	5.5	6.0	9.9	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
193	3.7	12.1	18.0	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
127	8.1	6.8	8.1	1.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
140	4.3	7.3	14.2	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
153	8.7	8.1	10.7	0.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
168	7.4	7.5	18.0	1.7																																																																								
11/22 (日)	11/23 (月)	11/24 (火)	11/25 (水)	11/26 (木)	11/27 (金)	11/28 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> <li>● サゴシの煮付け</li> <li>● さつま揚げと竹の子油みそ</li> <li>● 煮豆</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 炒り鶏</li> <li>● ダイスキさつま芋のサラダ</li> <li>● おかかと昆布の佃煮</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● キャベツボールと肉団子のコンソメあんかけ</li> <li>● ごぼうサラダ</li> <li>● みかんのシロップ漬</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 厚揚げの肉のせ</li> <li>● ブロッコリーとカリフラワーの明太子サラダ</li> <li>● 切干大根とじゃこの三杯酢和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 豚しゃぶのポン酢和え</li> <li>● 焼かぼちゃの醤油マヨかけ</li> <li>● キャラしぐれ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● メルルーサの照焼あん</li> <li>● ひじきの五目煮</li> <li>● もやしときゅうりの醤油ドレ和え</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 目玉焼とハムソテー</li> <li>● 高野豆腐の煮物</li> <li>● わかめのごま酢和え</li> </ul>																																																																						
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>180</td><td>12.5</td><td>6.2</td><td>17.5</td><td>0.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	180	12.5	6.2	17.5	0.6	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>200</td><td>6.7</td><td>11.5</td><td>17.5</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	200	6.7	11.5	17.5	1.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>202</td><td>5.6</td><td>11.3</td><td>19.4</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	202	5.6	11.3	19.4	1.7	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>172</td><td>8.1</td><td>9.2</td><td>14.3</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	172	8.1	9.2	14.3	1.2	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>155</td><td>8.0</td><td>8.4</td><td>12.0</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	155	8.0	8.4	12.0	0.9	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>107</td><td>10.2</td><td>2.9</td><td>10.3</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	107	10.2	2.9	10.3	0.8	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>132</td><td>8.5</td><td>6.5</td><td>9.6</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	132	8.5	6.5	9.6	1.2
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
180	12.5	6.2	17.5	0.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
200	6.7	11.5	17.5	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
202	5.6	11.3	19.4	1.7																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
172	8.1	9.2	14.3	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
155	8.0	8.4	12.0	0.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
107	10.2	2.9	10.3	0.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
132	8.5	6.5	9.6	1.2																																																																								
11/29 (日)	11/30 (月)																																																																											
<ul style="list-style-type: none"> <li>● アジと絹厚揚げの野菜あんかけ</li> <li>● あさりと大根の煮物</li> <li>● もずく</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ビビンバ鶏肉</li> <li>● オクラと干しエビの和え物</li> <li>● 三色豆</li> </ul>																																																																											
<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>205</td><td>10.0</td><td>9.7</td><td>19.3</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	205	10.0	9.7	19.3	1.3	<table border="1"> <tr><th>熱量</th><th>蛋白</th><th>脂質</th><th>炭水</th><th>塩分</th></tr> <tr><td>115</td><td>6.8</td><td>2.4</td><td>17.5</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	115	6.8	2.4	17.5	1.3																																																							
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
205	10.0	9.7	19.3	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
115	6.8	2.4	17.5	1.3																																																																								

\*メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

\*アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。



※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
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)					
☆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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
530	17.1	16.5	75.9	2.6	

11/2 (月)					
☆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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
502	13.2	19.0	68.5	2.9	

11/3 (火)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
451	14.4	10.1	74.0	2.6	

11/4 (水)					
●カレイのきのこポン酢あん					
●麻婆なす					
●大根葉とちくわの炒め煮					
●ひじきの五目煮					
●七福米ごはん					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
477	17.9	13.5	70.6	2.7	

11/5 (木)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
574	23.2	18.3	77.3	3.1	

11/6 (金)					
☆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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
496	13.6	14.6	75.6	1.9	

11/7 (土)					
☆天ぷら(アジ・さつま芋・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	
679	17.3	27.2	88.1	2.4	

11/8 (日)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
478	19.2	12.1	71.5	3.4	

11/9 (月)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
474	19.1	13.6	65.4	1.9	

11/10 (火)					
●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					
●ふき大豆そぼろ煮					
●三色ピーマンのマリネ					
●彩り野菜ごはん					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
489	18.2	10.5	77.3	3.2	

11/11 (水)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
471	15.9	14.8	68.5	2.1	

11/12 (木)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
535	18.6	18.6	68.8	2.5	

11/13 (金)					
☆エビフライと白身フライのタルタルソース					
●切干大根とさつま揚げの炒め煮					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
653	15.8	26.5	85.5	2.2	

11/14 (土)					
●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	
528	18.3	17.0	71.2	2.7	

11/15 (日)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
521	15.0	18.4	71.0	2.8	

11/16 (月)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
468	18.4	12.3	67.4	2.7	

11/17 (火)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
563	21.4	17.5	77.3	3.2	

11/18 (水)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
579	20.8	18.6	78.0	2.4	

11/19 (木)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
433	22.0	8.2	64.7	2.4	

11/20 (金)					
☆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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
625	16.5	24.8	78.1	2.9	

11/21 (土)					
●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	
529	18.3	16.7	74.0	3.4	

11/22 (日)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
526	16.5	17.5	71.6	3.2	

11/23 (月)					
●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					
●かんぴょうの甘辛煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
565	20.5	19.8	69.6	2.3	

11/24 (火)					
●ホッケの煮付け					
●がんもとちくわの煮物					
●三色おひたし					
●カリフラワーの彩りサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
458	20.8	11.1	65.1	2.6	

11/25 (水)					
●豚肉とピーマンのオイスター煮					
●あさりと大根の煮物					
●ほうれん草と油揚げの煮浸し					
●オーロラポテトサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
447	15.9	10.7	69.7	2.8	

11/26 (木)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
490	20.9	13.7	68.7	2.3	

11/27 (金)					
●牛肉と麩の甘辛煮					
●キャベツボールと三角いなりの洋風煮					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
417	16.2	8.4	66.8	2.9	

11/28 (土)					
☆メンチカツ					
●チキンカレー					
●さつま揚げのごまみそ和え					
●春雨の和え物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
581	14.7	20.8	80.8	2.8	

11/29 (日)					
●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					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
489	18.6	11.2	75.3	2.3	

11/30 (月)					
●肉豆腐					
☆かぼちゃコロケ					
●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	
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
		kcal	g	g	g	g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
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し
- 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)

- 豚肉と麩のすぎやき風煮
- 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
- 蒸し鶏入りピピンバ
- キャベツときのこのポン酢和え

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)

- 他人丼風煮
- ☆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)

- 鶏肉のバンバンジーソースかけ
- 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。