



### ミニ知識

今日から  
使える!

#### れんこんで風邪予防

秋は空気が乾燥し、風邪をひきやすくなる季節。そこで注目なのが、ビタミンCです。れんこんのビタミンCには疲労回復や免疫力を高める効果があります。しかし、ビタミンCは水溶性の栄養素なので、調理の際の水さらしは最低限に、スープやポトフ等汁ごと食べられる料理が風邪予防にはオススメです。

## 1 (月)

### 1日3食合計の摂取量

熱量	1703kcal
タンパク質	60.7g
脂質	52.5g
炭水化物	236.2g
塩分	8.0g

**朝食** 肉詰いなりの煮物  
竹の子とふきの煮物/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚角煮/豆腐のおかずのせ  
白菜の搾菜和え/汁物/ご飯

**夕食** メバルの煮付け/山菜と干瓢の炒め煮  
法蓮草の和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 2 (火)

### 1日3食合計の摂取量

熱量	1626kcal
タンパク質	62.1g
脂質	34.6g
炭水化物	257.8g
塩分	7.9g

**朝食** ロールキャベツ/じゃが芋のミルク煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 赤魚の粕漬/鹿の子豆腐の煮物  
菜の花の柚子香和え/汁物/ご飯

**夕食** 鶏天ぶらのチリソース/削りかきの野菜あんかけ  
オクラサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 3 (水)

### 1日3食合計の摂取量

熱量	1609kcal
タンパク質	57.7g
脂質	41.6g
炭水化物	240.1g
塩分	8.9g

**朝食** ツナオレツ/ミートボールプレート  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** きつねうどんセット  
茄子のおろしご/酢/さつま芋の甘辛煮

**夕食** ぶり大根/角揚げと人参の煮物  
小松菜の梅ソースかけ/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 4 (木)

### 1日3食合計の摂取量

熱量	1723kcal
タンパク質	60.8g
脂質	48.2g
炭水化物	252.4g
塩分	8.0g

**朝食** さんまの蒲焼/切干大根煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 牛ごぼうのしぐれ煮/里芋と豚肉の照り煮  
キャベツのお浸し/汁物/ご飯

**夕食** カレーあんかけ豆腐/竹輪の味噌かけ  
ブロッコリー磯部和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 5 (金)

### 1日3食合計の摂取量

熱量	1747kcal
タンパク質	57.8g
脂質	45.6g
炭水化物	266.4g
塩分	8.2g

**朝食** 葱だし巻き/筑前煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚肉のねぎ塩炒め/ふきの生姜煮  
ほうれん草の白和え/汁物/ご飯

**夕食** 肉団子のソース煮込み/かぼちゃのコンソメ煮  
もやしと汁の和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 6 (土)

### 1日3食合計の摂取量

熱量	1737kcal
タンパク質	60.8g
脂質	46.3g
炭水化物	258.0g
塩分	7.9g

**朝食** 彩り豆腐と筍の煮物  
はんぺんの含め煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** フィッシュフライ/さつま芋の小倉煮  
大根サラダ/汁物/ご飯

**夕食** 鶏肉の黒酢あんかけ/キャベツの卵とじ  
もやしの中華風サラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

## 7 (日)

### 1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	57.0g
脂質	39.7g
炭水化物	240.9g
塩分	7.4g

**朝食** 練り物と舞茸の煮物  
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ビーフシチュー/小松菜とコーンのリマ  
マカロニサラダ/汁物/ご飯

**夕食** 鮭のちゃんちゃん焼き/白菜とえびの中華煮  
かりわら-ゆかり和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

# 10

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2018年  
10/8(月)~10/15(月)



### 8 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1691kcal
タンパク質	63.3g
脂質	47.7g
炭水化物	241.9g
塩分	7.7g



**朝食** 大根のそぼろかけ  
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** さばの味噌煮/里芋の含め煮  
いんげんのごま和え/汁物/ご飯

**夕食** 若鶏のさっぱり煮/蓮根のカレー金平  
菜の花の土佐和え/汁物/ご飯



### 12 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1548kcal
タンパク質	61.4g
脂質	38.7g
炭水化物	230.3g
塩分	9.7g



**朝食** 鶏肉のケチャップ焼  
青梗菜とコーンの汁-/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 塩野菜ラーメン/海老シウマイ  
オクラと梅ザ-サイ和え/ご飯

**夕食** 鰯トマト煮込み/大根のガリバタ煮  
小松菜の菜種和え/汁物/ご飯



### 9 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1711kcal
タンパク質	59.1g
脂質	46.9g
炭水化物	254.2g
塩分	6.8g



**朝食** さわら西京焼き/南瓜の煮付け  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** もつ鍋風/餃子  
高野豆腐の炊き合わせ/ご飯

**夕食** えびクリームコロッケ/リ-モ-と野菜のソ-  
ブ-コ-の和風ツナサラダ/汁物/ご飯



### 13 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1649kcal
タンパク質	57.0g
脂質	34.6g
炭水化物	270.8g
塩分	8.3g



**朝食** お魚厚揚げ/合せ豆腐の煮物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** チキンゲット/ぜんまいと麩の煮物  
ブ-コ-の味噌かけ/汁物/ご飯

**夕食** ポークカレー  
里芋ソテー/抹茶プリン



### 10 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1627kcal
タンパク質	62.8g
脂質	42.2g
炭水化物	242.4g
塩分	8.0g



**朝食** 和風オムレツ/ウインナープレート  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** メヌケの煮付け/つみれあんかけ  
大根と油揚げの酢の物/汁物/ご飯

**夕食** 牛肉きのこ炒め/ほうれん草ピリ辛炒め  
さつま芋のごまマヨ/汁物/ご飯



### 14 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1672kcal
タンパク質	59.7g
脂質	45.3g
炭水化物	247.8g
塩分	7.6g



**朝食** さば照焼き/切り干し大根の佃煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚生姜焼き/山芋の短冊揚げ  
いんげんと鶏の和え物/汁物/ご飯

**夕食** つみれの炊き合わせ/千草焼き  
菜の花のお浸し/汁物/ご飯



### 11 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1712kcal
タンパク質	61.7g
脂質	49.9g
炭水化物	242.9g
塩分	7.9g



**朝食** がんもと椎茸の煮物  
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鶏肉のバ-ッ-焼き/じゃが芋のミルク煮  
白菜のソ-ネサラダ/汁物/ご飯

**夕食** 豚しゃぶ/大根のもろみ味噌かけ  
ア-の青じそ和え/汁物/ご飯



### 15 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1751kcal
タンパク質	57.4g
脂質	59.9g
炭水化物	237.6g
塩分	8.0g



**朝食** ロ-ルキャ-ツの炊き合わせ  
ひじきと高野の煮物/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ホキの青葉蘇香味焼き/茄子のミ-ソ-かけ  
かぼちゃのマスタードサラダ/汁物/ご飯

**夕食** 牛カルビ/か-黒酢あんかけ  
青梗菜の中華和え/汁物/ご飯



# 10

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2018年  
10/16(火)~10/23(火)



### 16 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1640kcal
タンパク質	58.0g
脂質	41.9g
炭水化物	248.6g
塩分	8.0g



昼食

**朝食** 練り物と人参の煮物  
里芋の甘辛そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 蟹玉具入りあんかけ  
厚揚げの味噌がらめ/拌三絲/汁物/ご飯

**夕食** シルバーの香草焼き/キャベツとウイナのチマコニ卵サラダ/汁物/ご飯

### 20 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1752kcal
タンパク質	57.1g
脂質	57.0g
炭水化物	247.0g
塩分	7.9g



昼食

**朝食** 海苔だし巻き/大根とがんもの含め煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** さんまの塩焼き/れんこん鮮やか金平  
ブロッコリーの和え物/汁物/ご飯

**夕食** 牛やわらか焼き肉/さつま芋の揚げ煮  
小松菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯



夕食

### 17 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1682kcal
タンパク質	56.7g
脂質	51.2g
炭水化物	240.4g
塩分	7.8g



昼食

**朝食** ス克蘭ブルエッグ  
ハムステーキプレート/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚肉と大根の煮物/人参の炒め煮  
モロヘイヤの中華和え/汁物/ご飯

**夕食** 豆腐ハンバーグ/トマトソース和風パスタ  
オクラの青じそサラダ/汁物/ご飯



夕食

### 21 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	63.2g
脂質	41.9g
炭水化物	234.2g
塩分	9.7g



昼食

**朝食** 高野豆腐の炊き合わせ  
練り物と椎茸の煮物/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 肉入りそばセット  
枝豆ひじき/酢味噌和え

**夕食** カレイのムニエル/茄子のトマトかけ  
オクラハムサラダ/汁物/ご飯



夕食

### 18 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1724kcal
タンパク質	58.9g
脂質	50.5g
炭水化物	250.7g
塩分	7.8g



昼食

**朝食** いわしのつみれ煮  
ふきの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鶏テキ/カリフラワーカレー  
ほうれん草ツツサダ/汁物/ご飯

**夕食** 牛肉コロッケ/焼豆腐の肉味噌のせ  
大根ごまサラダ/汁物/ご飯



夕食

### 22 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	61.9g
脂質	37.3g
炭水化物	247.2g
塩分	7.2g



昼食

**朝食** 豚の生姜炒め/ピリ辛ごぼう  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 赤魚の味噌煮/さつま芋天  
モロヘイヤと卵の和え物/汁物/ご飯

**夕食** 寄せ鍋/煮豆腐  
めかぶおろしポン酢/ご飯



夕食

### 19 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1666kcal
タンパク質	57.4g
脂質	40.4g
炭水化物	261.0g
塩分	8.4g



昼食

**朝食** 野菜天の煮付け/かぼちゃ豆そぼろ  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** オムライス/ロールキャベツ  
アロエゼリー/汁物

**夕食** さわらの粕漬/豚肉とごぼうの甘辛煮  
いんげんのピーマンかけ/汁物/ご飯



夕食

### 23 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1698kcal
タンパク質	60.1g
脂質	50.1g
炭水化物	241.9g
塩分	6.7g



昼食

**朝食** 擬製豆腐/大根と蓮根の煮物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 肉じゃが/ふきの煮物  
キャベツの中華和え/汁物/ご飯

**夕食** 海鮮八宝菜/麻婆厚揚げ  
春雨のナムル/汁物/ご飯



夕食

# 10

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2018年  
10/24(水)~10/31(水)



### 24 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1651kcal
タンパク質	64.7g
脂質	41.8g
炭水化物	244.0g
塩分	7.1g



昼食

**朝食** プレーンオムレツ  
ミートボールプレート/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鶏肉のあんかけ/大根の柚子味噌かけ  
青菜の磯部和え/汁物/ご飯

**夕食** たらの香草焼き/ジャーマンポテト  
ブロッコリーのわりわり和え/汁物/ご飯



夕食

### 28 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1716kcal
タンパク質	63.2g
脂質	45.7g
炭水化物	252.5g
塩分	7.9g



昼食

**朝食** さば煮付け/豆乳がんもの煮物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 照り焼きチキン/焼きビーフン  
白菜の甘酢漬け/汁物/ご飯

**夕食** ハンバーグおろし/スリ/じゃがミート  
いんげんごまサラダ/汁物/ご飯



夕食

### 25 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1730kcal
タンパク質	59.4g
脂質	50.1g
炭水化物	249.6g
塩分	7.7g



昼食

**朝食** ごぼう天/里芋と鶏肉の照り煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 白身魚の竜田揚げ/紅白豆腐と筍の煮物  
ほうれん草もやし和え/汁物/ご飯

**夕食** ビーフカレー  
欧風えびフリット/豆サラダ



夕食

### 29 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1690kcal
タンパク質	59.6g
脂質	49.8g
炭水化物	242.9g
塩分	7.2g



昼食

**朝食** 練り物と人参の煮物  
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** すきやき風煮/大根と巾着の含め煮  
ブロッコリーの中華風和え/汁物/ご飯

**夕食** メヌケの味噌マヨ焼き/茄子のそぼろあんかけ  
モロヘイヤのごま和え/汁物/ご飯



夕食

### 26 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1661kcal
タンパク質	59.0g
脂質	47.1g
炭水化物	242.0g
塩分	7.2g



昼食

**朝食** 厚焼玉子/蓮根のひじき煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豆腐ステーキ甘辛そぼろかけ/いか天  
小松菜の生姜和え/汁物/ご飯

**夕食** 豚肉のケチャップ焼き/かぼちゃジャボネ  
菜の花和風サラダ/汁物/ご飯



夕食

### 30 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1644kcal
タンパク質	59.8g
脂質	42.5g
炭水化物	247.2g
塩分	8.1g



昼食

**朝食** アジのみりん焼き  
若竹煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚カツ/竹輪の甘辛炒め  
ごぼうサラダ/汁物/ご飯

**夕食** ミートパグェティ/法蓮草のパンコッテ  
さつま芋のサラダ/汁物/ご飯



夕食

### 27 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1726kcal
タンパク質	59.9g
脂質	39.9g
炭水化物	272.5g
塩分	7.7g



昼食

**朝食** さつま芋の肉じゃが風  
つみれの和風あんかけ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ぶりの照り焼き/ふきの金平  
金時煮豆/汁物/ご飯

**夕食** 大豆ボールの黒酢あん/キムチときのこのりー  
かつらの青じそ風味和え/汁物/ご飯



夕食

### 31 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1570kcal
タンパク質	59.1g
脂質	34.3g
炭水化物	251.4g
塩分	6.1g



昼食

**朝食** ほうれん草おろし/ウインナープレート  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** パンコッテ/小松菜ときのこのりー  
紅茶みかんゼリー/ご飯

**夕食** ホキの韓国風照り煮/里芋と豚肉の味噌煮  
かりんとう中華サラダ/汁物/ご飯



夕食