



ミニ知識

今日から使える!

10月の花【コスモス】

日本の秋の風物詩であるコスモスの原産地はメキシコ。日本へは、明治時代初期に渡りました。学名の「コスモス」は、ギリシア語の「kosmos(美しさ、調和、秩序、宇宙といった意味)」に由来し、化粧品のコスメティクスも同じ語源になります。この学名から、コスモスの花言葉には「乙女の真心」や「優美」など女性らしいものが並びます。俳句の季語は秋。

1 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	62.0g
脂質	34.4g
炭水化物	257.5g
塩分	8.0g

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 鶏天ぷらのチリソース/かぼちゃの野菜あんかけ
オクラサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

2 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1604kcal
タンパク質	58.2g
脂質	39.6g
炭水化物	242.8g
塩分	8.6g

朝食 ツナオムレツ/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
茄子のおろしごみ酢/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

3 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1722kcal
タンパク質	60.8g
脂質	48.2g
炭水化物	252.4g
塩分	7.9g

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

4 (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/心きの生姜煮
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
もやしとけの和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

5 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1775kcal
タンパク質	63.3g
脂質	48.5g
炭水化物	259.3g
塩分	7.5g

朝食 彩り豆腐と筍の煮物
豚じゃが/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

6 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	57.6g
脂質	38.3g
炭水化物	243.1g
塩分	7.3g

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テー
豆入りマカロニサラダ/ご飯

夕食 鮭のちゃんちゃん焼き/白菜とえびの中華煮
かたろりの搾菜和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

7 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1688kcal
タンパク質	63.1g
脂質	47.6g
炭水化物	241.7g
塩分	7.2g

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/里芋の煮付け
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



昼食



夕食

10

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2019年
10/8(火)~10/15(火)



8 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1705kcal
タンパク質	58.9g
脂質	46.5g
炭水化物	253.9g
塩分	6.7g

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/レタと野菜のソテー/ポコリの和風サラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食

12 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1710kcal
タンパク質	58.3g
脂質	43.9g
炭水化物	260.9g
塩分	7.4g

朝食 お魚厚揚げ/ごぼうとふきの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の梅だれかけ/ぜんまいと麩の煮物
ポコリの味噌かけ/汁物/ご飯

夕食 ポークカレー
里芋ソテー/抹茶プリン



昼食



夕食

9 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1614kcal
タンパク質	62.0g
脂質	41.5g
炭水化物	239.3g
塩分	7.9g

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



昼食



夕食

13 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1672kcal
タンパク質	61.0g
脂質	46.2g
炭水化物	245.0g
塩分	7.5g

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/煮卵
菜の花のお浸し/汁物/ご飯



昼食



夕食

10 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1751kcal
タンパク質	63.6g
脂質	48.1g
炭水化物	256.2g
塩分	8.0g

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 鶏肉の山賊焼風/じゃが芋のミルク煮
白菜かサラダ/汁物/ご飯

夕食 豚しゃぶ/大根のもろみ味噌かけ
ほうげいの青じそ和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

14 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1755kcal
タンパク質	59.6g
脂質	58.1g
炭水化物	240.3g
塩分	7.9g

朝食 三角揚げの盛合せ
ひじきと高野の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキの青菜蘇香味焼き/茄子のミートかけ
かぼちゃのマスタードサラダ/汁物/ご飯

夕食 牛カルビ/カリフラワー黒酢あんかけ
青梗菜の中華和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

11 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1529kcal
タンパク質	61.9g
脂質	36.9g
炭水化物	229.7g
塩分	9.4g

朝食 鶏テキ/青梗菜ときのこのソテー
汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩野菜ラーメン/海老シュウマイ
オクラと梅がーサイ和え/ご飯

夕食 鰯トマト煮込み/大根のコンソメ煮
小松菜の菜種和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

15 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	58.5g
脂質	38.9g
炭水化物	244.6g
塩分	7.1g

朝食 練り物と人参の煮物
里芋の甘辛そば/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
小松菜の中華風/汁物/ご飯

夕食 シルバーの香草焼き/キャベツとパオのソテー
たまごパスタサラダ/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

2019年
10/16(水)～10/23(水)



16 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1658kcal
タンパク質	58.7g
脂質	48.2g
炭水化物	240.4g
塩分	7.7g



朝食 ビーンチャウダー
ソーセージと野菜のカレー/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/チーズソースのフリット
オクラの青じそサラダ/汁物/ご飯

20 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1597kcal
タンパク質	65.1g
脂質	42.4g
炭水化物	232.4g
塩分	9.8g



朝食 高野豆腐の炊き合わせ
豆乳しんじょの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉入りそばセット/枝豆ひじき
山菜と青梗菜の和え物

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



17 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1682kcal
タンパク質	58.9g
脂質	46.0g
炭水化物	250.7g
塩分	7.0g



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
ほうれん草ツツサガ/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



21 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1591kcal
タンパク質	61.2g
脂質	36.3g
炭水化物	244.9g
塩分	6.9g



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
モロヘイヤと人参和え物/汁物/ご飯

夕食 寄せ鍋/煮豆腐
めかぶおろしポン酢/ご飯



18 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1646kcal
タンパク質	56.6g
脂質	39.2g
炭水化物	259.2g
塩分	8.0g



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 さわらの煮付け/豚肉とごぼうの甘辛煮
いんげんのピーナツかけ/汁物/ご飯



22 (火/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1680kcal
タンパク質	59.1g
脂質	49.4g
炭水化物	240.5g
塩分	6.6g



朝食 擬製豆腐/大根と蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 海鮮八宝菜/麻婆厚揚げ
いんげんの中華和え/汁物/ご飯

夕食 肉じゃが/ふきの煮物
カリフラワーゆかり和え/汁物/ご飯



19 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1752kcal
タンパク質	57.0g
脂質	57.0g
炭水化物	247.1g
塩分	7.9g



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/れんこん餅やか金平
ブロッコリーの和え物/汁物/ご飯

夕食 牛やらかし焼き肉/さつま芋の揚げ煮
小松菜と竹輪の和え物/汁物/ご飯



23 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1651kcal
タンパク質	64.6g
脂質	41.8g
炭水化物	244.1g
塩分	7.1g



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
青梗菜の磯部和え/汁物/ご飯

夕食 たらの香草焼き/ジャーマンポテト
ブロッコリーのカリカリかけ/汁物/ご飯



10

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2019年
10/24(木)~10/31(木)



24 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1688kcal
タンパク質	58.2g
脂質	47.8g
炭水化物	246.0g
塩分	7.4g



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/ハム7レチサラダ



夕食

28 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1689kcal
タンパク質	59.5g
脂質	49.8g
炭水化物	242.8g
塩分	7.1g



昼食

朝食 いなりと人参の煮物 高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 すぎやき風煮/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

25 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1688kcal
タンパク質	59.6g
脂質	49.9g
炭水化物	241.5g
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/かぼちゃジャポネ 菜の花とツナのサラダ/汁物/ご飯



夕食

29 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1693kcal
タンパク質	60.0g
脂質	45.2g
炭水化物	253.1g
塩分	7.8g



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 ミートスパゲティ/法蓮草のバコソウ ミルクポテト/汁物/ご飯



夕食

26 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1705kcal
タンパク質	60.2g
脂質	38.2g
炭水化物	270.4g
塩分	7.5g



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/わかずの炊き合わせ いんげん鶏サラダ/汁物/ご飯



夕食

30 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1655kcal
タンパク質	57.0g
脂質	42.5g
炭水化物	254.8g
塩分	7.0g



昼食

朝食 ほうれん草和え/ウインナープレート 汁物/ご飯/牛乳

昼食 回鍋肉/ふきの炊き合わせ 白菜の中華風和え/汁物/ご飯

夕食 チキン南蛮/切干大根とツナの煮物 わらの土佐和え/汁物/ご飯



夕食

27 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1715kcal
タンパク質	63.6g
脂質	46.2g
炭水化物	251.4g
塩分	7.6g



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 ハンバーグおろしソース/デミジャが ポパイサラダ/汁物/ご飯



夕食

31 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1565kcal
タンパク質	60.4g
脂質	29.9g
炭水化物	259.9g
塩分	7.1g



昼食

朝食 きくらげ天の煮物 田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 パンパコチ/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 かつらの和風サラダ/汁物/ご飯



夕食