



ミニ知識

今日から
使える!

10月の旧暦【神無月(かんなづき)】

神無月の「無」はないという意味ではなく「の」という意味があるため「神の月」の意味になると言われています。また、10月には全国の神様が島根県の出雲大社に集まるので他の地域に神様がいなくなることから「神無月」になったともいわれています。反対に、神々が集う出雲地方では「神在月(かみありづき)」と呼ばれています。

1
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	56.0g
脂質	33.7g
炭水化物	241.6g
塩分	7.2g

朝食 さんまの蒲焼/切干大根煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳昼食 牛ごぼうのしぐれ煮/里芋の煮付け
刻み昆布の酢の物/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-サラダ/ご飯

昼食



夕食

2
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1570kcal
タンパク質	59.8g
脂質	39.2g
炭水化物	235.8g
塩分	7.2g

朝食 かにだし巻き/筑前煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳昼食 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/大豆の洋風煮
モロヘイヤとツナの和え物/ご飯

昼食



夕食

3
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1632kcal
タンパク質	61.6g
脂質	40.0g
炭水化物	246.0g
塩分	6.5g

朝食 彩り豆腐と筍の煮物/豚じゃが
汁物/ご飯/低脂肪牛乳昼食 フィッシュフライ/茄子田楽
大根サラダ/汁物/ご飯夕食 鶏肉の黒酢あんかけ/ごぼうのおかか煮
もやしの和え物/ご飯

昼食



夕食

4
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1491kcal
タンパク質	56.3g
脂質	34.4g
炭水化物	232.4g
塩分	7.4g

朝食 練り物と椎茸の煮物/千草焼き
汁物/ご飯/低脂肪牛乳昼食 ビーフシチュー/小松菜とコーンのリ
豆入りマカロニサラダ/ご飯夕食 鮭のごま醤油焼き/白菜とえびの中華煮
卵の花炒り(冷)/汁物/ご飯

昼食



夕食

5
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1521kcal
タンパク質	59.4g
脂質	39.4g
炭水化物	223.2g
塩分	5.4g

朝食 大根のそぼろかけ/厚揚げの煮付け
汁物/ご飯/低脂肪牛乳昼食 さばの味噌煮/里芋のバター醤油
青梗菜と人参の和え物/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/ご飯

昼食



夕食

6
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1510kcal
タンパク質	59.5g
脂質	31.3g
炭水化物	240.7g
塩分	7.9g

朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/低脂肪牛乳昼食 もつ鍋風/餃子
高野豆腐の炊き合わせ/ご飯夕食 親子煮/山菜と干瓢の炒め煮
ブロッコリーの和風サラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食

7
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1538kcal
タンパク質	60.5g
脂質	39.2g
炭水化物	226.3g
塩分	6.8g

朝食 和風オムレツ/ウインナープレート
汁物/ご飯/低脂肪牛乳昼食 ぶりの照り焼き/つみれあんかけ
大根ごまサラダ/汁物/ご飯夕食 牛肉きのこ炒め/ほうれん草ピリ辛炒め
めかぶの酢の物/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

2020年
10/8(木)~10/15(木)



8 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1567kcal
タンパク質	58.5g
脂質	39.9g
炭水化物	234.2g
塩分	7.3g

朝食 がんもと椎茸の煮物/れんこん金平汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 塩焼き鳥/人参の炒め煮白菜+カラダ/汁物/ご飯

夕食 肉じゃが/キャベツと竹輪の煮浸し/トウモロコシの青じそ和え/ご飯



昼食



夕食

12 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1589kcal
タンパク質	62.6g
脂質	44.4g
炭水化物	228.1g
塩分	7.2g

朝食 三角揚げの盛合せ/ひじきと高野の煮物汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 ホキの塩焼き/茄子のミートソースかけ/かぼちゃのマスド+カラダ/汁物/ご飯

夕食 鶏肉の香草パン粉焼き/刻み昆布の炒り煮/青菜とコーンの和え物/ご飯



昼食



夕食

9 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1518kcal
タンパク質	63.2g
脂質	31.3g
炭水化物	238.9g
塩分	9.9g

朝食 鶏テキ/青梗菜ときのこのこのり汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 塩野菜ラーメン/海老シウマイ/オクラのジャポネサダ/ご飯

夕食 鰯トマト煮込み/さつま芋の小倉煮/小松菜の中華風/汁物/ご飯



昼食



夕食

13 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1441kcal
タンパク質	55.0g
脂質	29.7g
炭水化物	228.8g
塩分	6.9g

朝食 練り物と人参の煮物/里芋の甘辛そぼろ汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 蟹玉具入りあんかけ/厚揚げの甘辛煮/小松菜の菜種和え/汁物/ご飯

夕食 シルバーの照り焼き/キャベツとパプリカのトリペリサラダ/ご飯



昼食



夕食

10 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1527kcal
タンパク質	58.8g
脂質	34.8g
炭水化物	235.2g
塩分	7.0g

朝食 お魚厚揚げ/ふきとごぼうのおかか煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 豚生姜焼き/山芋の短冊揚げ/いんげんのピーナツソースかけ/汁物/ご飯

夕食 つみれの炊き合わせ/煮卵/菜の花のお浸し/ご飯



昼食



夕食

14 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1723kcal
タンパク質	64.6g
脂質	51.5g
炭水化物	243.8g
塩分	6.5g

朝食 パークピカタプレート/ウインナープレート汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 鶏の中華風照り焼き/切干大根とツナの煮物/モロヘイヤのごま和え/汁物/ご飯

夕食 牛肉コロッケ/焼豆腐の肉味噌のせ/白菜の中華風和え/ご飯



昼食



夕食

11 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1576kcal
タンパク質	57.5g
脂質	31.9g
炭水化物	261.4g
塩分	7.8g

朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食 鶏肉の梅だれかけ/ぜんまいと蕪の煮物/もやしと人参の酢の物/汁物/ご飯

夕食 大豆とツナのカレー/エビフライ/抹茶プリン



昼食



夕食

15 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1610kcal
タンパク質	61.2g
脂質	38.6g
炭水化物	245.1g
塩分	6.9g

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/低脂肪牛乳

昼食 豚と大根の甘辛煮/かぶ+カレーソー/ほうれん草もやし和え/汁物/ご飯

夕食 肉団子の黒酢あん/チーズソースのフリット/オクラさっぱり浸し/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

2020年
10/16(金)~10/23(金)16
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1529kcal
タンパク質	56.2g
脂質	31.3g
炭水化物	248.7g
塩分	7.4g

朝食

野菜天の煮付け/かぼちゃ豆そぼろ汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

オムライス/里芋と豚肉の照り煮アロエゼリー/汁物

夕食

メヌケの煮付け/キャベツと麩の卵とじ山菜の白和え/ご飯



昼食



夕食

20
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	65.2g
脂質	38.6g
炭水化物	239.2g
塩分	6.0g

朝食

揚げ豆腐(えび)/大根と蓮根の煮物汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

海鮮八宝菜/ニラ饅頭インゲンと風ツナサラダ/汁物/ご飯

夕食

鶏肉の山賊焼風/じゃが芋のミルク煮法蓮草の磯部和え/ご飯



昼食



夕食

17
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1669kcal
タンパク質	63.1g
脂質	53.9g
炭水化物	223.9g
塩分	7.2g

朝食

海苔だし巻き/大根とがんもの含め煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

さんまの塩焼き/れんこん鮮やか金平ブロッコリーツナサラダ/汁物/ご飯

夕食

豚しゃぶ/いなりの盛合せ小松菜と竹輪の和え物/ご飯



昼食



夕食

21
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1481kcal
タンパク質	57.9g
脂質	34.7g
炭水化物	226.7g
塩分	5.3g

朝食

ブレンオムレツ/ミートボールプレート汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

すきやき風煮/茄子の揚げ浸し青梗菜と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食

たら香草焼き/ペンネきのクリーム小松菜たまごサラダ/ご飯



昼食



夕食

18
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1515kcal
タンパク質	59.5g
脂質	40.3g
炭水化物	224.4g
塩分	9.6g

朝食

いわしのつみれ煮/ふきの炊き合わせ汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

肉入りそばセット枝豆ひじき/コールスローサラダ

夕食

かひのいしきのクリーム/茄子とベーコンのソテー青梗菜の中華和え/汁物/ご飯



昼食



夕食

22
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1601kcal
タンパク質	60.0g
脂質	42.6g
炭水化物	235.2g
塩分	6.5g

朝食

はんぺんの含め煮/里芋と鶏肉の照り煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

白身魚の竜田揚げ/五目炒り豆腐がらツナゆかり和え/汁物/ご飯

夕食

ポークカレー欧風えびフリット/ハムブレンツナサラダ



昼食



夕食

19
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1452kcal
タンパク質	56.4g
脂質	27.4g
炭水化物	238.6g
塩分	7.3g

朝食

豚の生姜炒め/ピリ辛ごぼう汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

赤魚の味噌煮/さつま芋天山菜の和え物山椒風味/汁物/ご飯

夕食

寄せ鍋/煮豆腐めかぶおろしポン酢/ご飯



昼食



夕食

23
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	60.0g
脂質	41.2g
炭水化物	229.9g
塩分	6.5g

朝食

厚焼玉子/蓮根のひじき煮汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

豆腐ステーキ/甘辛そぼろかけ/いか天もやし/のなめこおろし/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とツナのサラダ/ご飯



昼食



夕食

24
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1559kcal
タンパク質	60.9g
脂質	29.7g
炭水化物	252.4g
塩分	7.0g

朝食

さつま芋の肉じゃが/つみれの和風あんかけ
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

さわらの煮付け/ふきの金平
金時煮豆/汁物/ご飯

夕食

牛肉と麩の煮物/ロースの炊き合わせ
いんげんごまサラダ/ご飯

昼食



夕食

28
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1519kcal
タンパク質	60.3g
脂質	35.1g
炭水化物	235.4g
塩分	6.2g

朝食

ビーンズチャウダー/リネージと野菜のカレー
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

回鍋肉/ふきの炊き合わせ
白菜とザーサイの和え物/汁物/ご飯

夕食

鶏天ぷらのみそかけ/大根のコンソメ煮
オクラの土佐和え/ご飯

昼食



夕食

25
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1592kcal
タンパク質	59.4g
脂質	38.0g
炭水化物	246.3g
塩分	6.4g

朝食

さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

豚カツ/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/卵の花炒り
たまごパスタサラダ/ご飯

昼食



夕食

29
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	59.5g
脂質	49.3g
炭水化物	228.8g
塩分	6.9g

朝食

ミニデミハンバーグ/洋風切干大根煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

さばの生姜煮/小なすのおろし煮
菜の花の菜種和え/汁物/ご飯

夕食

豆腐ステーキきのこあんかけ
里芋と豚肉の味噌煮/山くらげ和え/ご飯

昼食



夕食

26
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1562kcal
タンパク質	58.9g
脂質	43.1g
炭水化物	229.2g
塩分	6.5g

朝食

いなりと人参の煮物/高野の卵とじ
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

牛カルビ/刻み昆布の炒り煮
冬瓜のあんかけ/汁物/ご飯

夕食

メスケの味噌マヨ焼き/茄子と椎茸そばろ
モロヘイヤの中華和え/ご飯

昼食



夕食

30
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1611kcal
タンパク質	61.9g
脂質	38.5g
炭水化物	246.6g
塩分	7.1g

朝食

五目だし巻き/蓮根と花しんじょの炊き合わせ
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

揚げ物のカレーかけ/じゃがいも豆そぼろ
もやしの中華風サラダ/汁物/ご飯

夕食

さわらのごまみそ焼き/枝豆がんもの盛合せ
ほうれん草ツナサラダ/ご飯

昼食



夕食

27
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1519kcal
タンパク質	57.6g
脂質	35.1g
炭水化物	235.7g
塩分	6.7g

朝食

アジのみりん焼き/竹の子とわかめの煮物
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

油淋鶏/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/法蓮草ジャポネかけ
ミルクポテト/ご飯

昼食



夕食

31
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1490kcal
タンパク質	60.8g
脂質	28.9g
炭水化物	244.1g
塩分	6.9g

朝食

きくらげ天の煮物/田舎煮
汁物/ご飯/低脂肪牛乳

昼食

パンケーキ/小松菜パターナー
紅茶みかんゼリー/ご飯

夕食

ホキの韓国風照り煮/鶏肉と大豆のトマト煮
ブロッコリーの青じそサラダ/汁物/ご飯

昼食



夕食