10月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
10/1(金)～10/7(木)

ミニ知識

今日から使える！

干支【午(うま)】

午(うま)は馬を表します。ウマは、昔から人間や荷物をのせてきた重要な生き物でした。さらに愛馬としても大事に育てられてきて、人間と同様に歴史を刻む生き物としても、身近な動物であるとされています。健康や豊作を象徴する十二支の一つです。

1 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1532kcal
タンパク質	58.5g
脂質	41.3g
炭水化物	245.9g
塩分	7.3g

朝食 はんぺんの炊き合わせ
筑前煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のねぎ塩炒め/ｶﾘﾌﾗﾜｰの野菜あんかけ
もやしの和え物/汁物/ご飯

夕食 肉団子のソース煮込み/大豆の洋風煮
ﾓﾛﾍｲﾔのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え/ご飯

2 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1594kcal
タンパク質	59.1g
脂質	44.3g
炭水化物	252.5g
塩分	5.1g

朝食 ｷｯｼｭ風(ツナ)/かぼちゃのｺﾝｿﾒ煮
ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯/牛乳

昼食 フィッシュフライ/茄子と竹輪の煮物
オクラケチャップ卵/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 鶏肉の黒酢あんかけ/厚揚げの煮物
大根中華サラダ/ご飯

3 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	58.6g
脂質	46.6g
炭水化物	254.4g
塩分	8.2g

朝食 練り物と干瓢椎茸の煮物
千草焼き/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ポークカレー/欧風えびフリット
キャベツサラダ

夕食 アジのあんかけ/れんこん饅頭
小松菜の酢味噌和え/汁物/ご飯

4 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1540kcal
タンパク質	58.6g
脂質	42.0g
炭水化物	245.9g
塩分	6.4g

朝食 大根豆そぼろと揚げの甘辛煮
厚揚げの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の味噌煮/蓮根のおかか煮
さつま芋と豆のサラダ/すまし汁/ご飯

夕食 鶏天ぶら梅ｿｰｽかけ/さつま揚げのひじき煮
卵の花炒り(冷)/ご飯

5 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	59.2g
脂質	44.4g
炭水化物	247.2g
塩分	7.4g

朝食 さわら西京焼き/南瓜の煮付け
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豆乳鍋/餃子
ﾅﾉﾊﾅﾐﾙｸﾄﾞﾚ/ご飯

夕食 親子煮/高野豆腐の炊き合わせ
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの柚子香和え/汁物/ご飯

6 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	60.4g
脂質	47.8g
炭水化物	228.5g
塩分	6.1g

朝食 和風オムレツ/ウインナープレート
ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの照り焼き/つみれのあんかけ
畑菜の人参金平/汁物/ご飯

夕食 牛肉きのこ炒め/ほうれん草ピリ辛炒め
大根ごまｻﾗﾀﾞ/ご飯

7 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1557kcal
タンパク質	57.9g
脂質	45.9g
炭水化物	242.5g
塩分	6.9g

朝食 がんもと舞茸人参の煮物
れんこん金平/汁物/ご飯/牛乳

昼食 塩焼き鳥/茄子の豆そぼろかけ
白菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 肉じゃが/野菜炒り卵
ﾓﾛﾍｲﾔの青じそ和え/ご飯

※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。

10月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
10/8(金)～10/15(金)

8 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1525kcal
タンパク質	59.8g
脂質	40.1g
炭水化物	244.0g
塩分	10.9g

朝食 鶏テキ/青梗菜と竹輪の和え物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 醤油ラーメンセット
春巻/ｵｸﾗ中華ﾂﾅｻﾗﾀﾞ

夕食 つみれの炊き合わせ/揚げ出し豆腐
酢ごぼう/汁物/ご飯

9 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1529kcal
タンパク質	59.2g
脂質	42.9g
炭水化物	241.0g
塩分	5.7g

朝食 ロールキャベツ/ペペロンひじき
ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯/牛乳

昼食 豚生姜焼き/刻み昆布の炒り煮
ブロッコリーと蒲鉾の和え物/汁物/ご飯

夕食 ｱｼﾞの野菜甘酢のせ/ｷｬﾍﾞﾂと麸の卵とじ
菜の花の柚子みそかけ/ご飯

10 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1559kcal
タンパク質	57.9g
脂質	41.2g
炭水化物	254.7g
塩分	6.4g

朝食 さば照焼き/切り干し大根の佃煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚カツ/カレーペンネ(豆ﾐﾝﾁ入)
しろ菜とﾂﾅの和え物/汁物/ご飯

夕食 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞおろしｿｰｽ/五目炒り豆腐
白菜の中華風和え/ご飯

11 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1545kcal
タンパク質	60.9g
脂質	48.2g
炭水化物	231.0g
塩分	6.2g

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 ホキの塩焼き/ふきの生姜煮
青梗菜と人参の和え物/汁物/ご飯

夕食 鶏肉のﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き/大根のｺﾝｿﾒ煮
かぼちゃのﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ/ご飯

12 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1573kcal
タンパク質	58.1g
脂質	37.9g
炭水化物	259.9g
塩分	6.6g

朝食 練り物と舞茸人参の煮物
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/エビチリ
小松菜の菜種和え/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 シルバーの照り焼き
しんじょうのあんかけ/金時煮豆/ご飯

13 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1547kcal
タンパク質	58.4g
脂質	40.0g
炭水化物	250.9g
塩分	5.8g

朝食 バーグピカタプレート
ｳｲﾝﾅｰﾌﾟﾚｰﾄ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のみぞれ煮/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 鮭の磯部焼き/さつま芋の甘露煮
白菜の甘酢漬け/ご飯

14 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1596kcal
タンパク質	59.5g
脂質	42.4g
炭水化物	255.3g
塩分	6.9g

朝食 高野豆腐炊き合わせ
豆乳しんじょの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚と大根の甘辛煮/きのこｿｰｽﾌﾘｯﾄ
ほうれん草もやし和え/汁物/ご飯

夕食 肉団子の酢豚風/青梗菜とｺｰﾝの中華風
オクラの生姜和え/ご飯

15 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1558kcal
タンパク質	57.0g
脂質	35.0g
炭水化物	268.7g
塩分	6.6g

朝食 蓮根ひじき煮とお魚揚げの炊合せ
かぼちゃ豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 オムライス/エビカツ
抹茶プリン/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ

夕食 ﾒﾇｹの煮付け/里芋と豚肉の味噌煮
山菜の白和え/ご飯

※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。

10月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
10/16(土)～10/23(土)

16 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	59.3g
脂質	48.9g
炭水化物	231.2g
塩分	6.0g

朝食 九条ねぎオムレツ/大根のガリバタ煮
ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯/牛乳

昼食 さんまの塩焼き/牛肉と麸の煮物
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和風和え/汁物/ご飯

夕食 豚しゃぶ/ツナじゃが
しろ菜のお浸し/ご飯

17 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1570kcal
タンパク質	58.9g
脂質	45.8g
炭水化物	244.1g
塩分	8.6g

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 肉入りそばセット/盛合せ(天ぷら)
ｷｬﾍﾞﾂの姫皮筍の和え物

夕食 ｶﾚｲのﾑﾆｴﾙきのこｿｰｽ/ウインナーエッグ
青梗菜ﾏﾖｺｰﾝｻﾗﾀﾞ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯

18 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	59.7g
脂質	47.5g
炭水化物	236.6g
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 さばの味噌煮/かぼちゃの煮付け
五目なます/すまし汁/ご飯

夕食 寄せ鍋/煮豆腐
小松菜の柚子かつお和え/ご飯

19 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	59.6g
脂質	44.2g
炭水化物	247.0g
塩分	6.3g

朝食 擬製豆腐(えび)
大根と蓮根の煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ニラ饅頭/焼きビーフン
いんげんのﾋﾟｰﾅﾂｿｰｽかけ/中華ｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 鶏肉の香草パン粉焼き
畑菜ときのこのｿﾃｰ/めかぶの酢の物/ご飯

20 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1528kcal
タンパク質	59.6g
脂質	42.4g
炭水化物	239.4g
塩分	5.9g

朝食 ツナオムレツ/ミートボールプレート
ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯/牛乳

昼食 すきやき風煮/茄子の揚げ浸し
オクラの青じそ風味和え/汁物/ご飯

夕食 たらの香草焼き/ペンネきのこクリーム
法蓮草のﾂﾅｻｳｻﾞﾝ/ご飯

21 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1560kcal
タンパク質	58.3g
脂質	41.0g
炭水化物	252.0g
塩分	6.6g

朝食 はんぺんの含め煮
里芋と豚肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚ﾌﾗｲのみそかけ/ｷｬﾍﾞﾂときのこのｿﾃｰ
カリフラワーのマリネ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 鶏肉の山賊焼風/ぜんまいと麸の煮物
しろ菜と蒲鉾の和え物/ご飯

22 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	58.3g
脂質	43.4g
炭水化物	247.4g
塩分	5.9g

朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚肉のケチャップ焼き/かぼちゃカレー
モロヘイヤと鶏のサラダ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 豆腐ｽﾃｰｷ甘辛そぼろかけ/竹輪の旨煮
いんげんのごま和え/ご飯

23 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1602kcal
タンパク質	59.3g
脂質	49.9g
炭水化物	244.4g
塩分	6.1g

朝食 ミックスドームオムレツ
ジャーマンポテト/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯/牛乳

昼食 さわらの煮付け/野菜入豆腐ｶﾞｯﾄのあんかけ
オクラとしめじの和え物/汁物/ご飯

夕食 厚揚げと牛肉の旨辛煮/人参しりしり
菜の花の姫皮筍の和え物/ご飯

※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。

10月の献立

美味しいお食事をあなたにお届け。

2021年
10/24(日)～10/31(日)

24 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1559kcal
タンパク質	59.2g
脂質	39.9g
炭水化物	254.0g
塩分	8.1g

朝食 さば煮付け/豆乳がんもの煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉の梅ソースかけ/大根のきのこあんかけ
畑菜の酢味噌和え/汁物/ご飯

夕食 大豆とツナのカレー
エビフライ/フルーツ杏仁

25 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1514kcal
タンパク質	58.6g
脂質	42.1g
炭水化物	243.6g
塩分	6.0g

朝食 いなりとしめじ人参の煮物
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛カルビ/小松菜の煮浸し
ひじきの白和え/汁物/ご飯

夕食 メヌケの味噌マヨ焼き
豆じゃがカレー炒め煮/冬瓜のあんかけ/ご飯

26 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	59.3g
脂質	52.5g
炭水化物	220.7g
塩分	5.8g

朝食 アジのみりん焼き
竹の子とわかめの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ミートスパゲティ/ウインナーオムレツ
ほうれん草ｶﾆｻﾗﾀﾞ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 鶏の中華風照り焼き/麻婆茄子
ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華風和え/ご飯

27 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1565kcal
タンパク質	58.1g
脂質	46.8g
炭水化物	238.6g
塩分	6.6g

朝食 じゃがオムレツ/ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｶﾚｰｿﾃｰ
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 若鶏のさっぱり煮/ふきの炊き合わせ
ｵｸﾗ青じそﾂﾅｻﾗﾀﾞ/汁物/ご飯

夕食 肉みそ豆腐揚げ/里芋と竹輪の煮物
大根の搾菜和え/ご飯

28 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	60.3g
脂質	48.0g
炭水化物	236.3g
塩分	7.0g

朝食 きくらげ天の盛合せ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの生姜煮/厚揚げと春雨の煮物
菜の花の和え物/汁物/ご飯

夕食 回鍋肉/ブロッコリーのそぼろあんかけ
白菜とメンマの和え物/ご飯

29 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	58.2g
脂質	45.9g
炭水化物	246.2g
塩分	6.8g

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/牛乳

昼食 ﾒﾝﾁｶﾂのｶﾚｰｿｰｽかけ/ベーコンじゃが
ｶﾘﾌﾗﾜｰ菜種和え/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 さわらのごまみそ焼き/がんもと椎茸の煮物
キャベツと蒲鉾の和え物/ご飯

30 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	57.7g
脂質	45.2g
炭水化物	230.9g
塩分	7.2g

朝食 ﾛｰﾙｷｬﾍﾞﾂｸﾘｰﾑ煮/洋風切干煮のハム添え
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 チキンのトマトソース/大根の洋風煮物
ひじきの卵サラダ/ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ/ご飯

夕食 豚とｷｬﾍﾞﾂの中華炒め
麻婆厚揚げ/ｲﾝｹﾞﾝﾏﾖﾈｰｽﾞｻﾗﾀﾞ/ご飯

31 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	60.4g
脂質	39.2g
炭水化物	260.2g
塩分	6.4g

朝食 いわしの梅煮/千瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ﾊﾟﾝﾌﾟｷﾝｼﾁｭｰ/ミートボール
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの和え物/ご飯

夕食 牛肉と蓮根の甘辛煮/角揚げと舞茸人参の煮物
めかぶおろしﾎﾟﾝ酢/汁物/ご飯

※写真は盛り付けサンプルのため、実際とは異なる場合があります。