



ミニ知識

今日から
使える!

誕生石【オパール】

オパールは、見る角度で変化のある「プレイ・オブ・カラー（遊色効果）」という虹色の輝きを持っています。宝石言葉は「希望・無邪気・潔白」で、1つの宝石で様々な色の変化がみられるように、自由なエネルギーで才能を開花させ、創造性を高める宝石とされています。和名は「蛋白石(たんぱくせき)」といわれ、「宝石の女王」と揶揄されることもあります。

1 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	59.4g
脂質	47.7g
炭水化物	250.3g
塩分	5.9g

朝食 キッシュ風(ツナ)/かぼちゃのコンソメ煮
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 若鶏の粕煮/ぜんまい炒め煮
青梗菜としめじのお浸し/汁物/ご飯

夕食 フィッシュフライ/茄子のトマトかけ
長芋と蒸し鶏のサラダ/ご飯



昼食



夕食

2 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	57.2g
脂質	43.0g
炭水化物	248.5g
塩分	8.1g

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/欧風白身魚フリット
キャベツサラダ

夕食 アジのあんかけ/れんこん饅頭
小松菜と蒲鉾の和え物/汁物/ご飯



昼食



夕食

3 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1539kcal
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 鶏天がら梅ソースかけ/さつま揚げのひき煮
卵の花炒り(冷)/ご飯



昼食



夕食

4 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1577kcal
タンパク質	58.1g
脂質	46.0g
炭水化物	248.9g
塩分	7.1g

朝食 さわら西京焼き/あわせ豆腐の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 もつ鍋風/餃子
里芋の野菜マヨ和え/ご飯

夕食 親子煮/南瓜の煮付け
ブドウの柚子香和え/すまし汁/ご飯



昼食



夕食

5 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1512kcal
タンパク質	60.5g
脂質	45.1g
炭水化物	229.8g
塩分	6.1g

朝食 和風オムレツ/ウインナープレート
コンソメスープ/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
キャベツのマリネ/ご飯



昼食



夕食

6 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1620kcal
タンパク質	60.3g
脂質	53.1g
炭水化物	240.0g
塩分	6.3g

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/茄子のカレー煮
白菜の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 豚生姜焼き/野菜炒り卵
モロヘイヤの青じそ和え/ご飯



昼食



夕食

7 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1488kcal
タンパク質	59.4g
脂質	32.1g
炭水化物	255.2g
塩分	11.0g

朝食 鶏テキ/里芋の含め煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 醤油ラーメンセット/たけのこしょうまい
オクラの中華風和え

夕食 つみれの炊き合わせ/かぼちゃのそぼろ煮
酢ごぼう/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

2022年
10/8(土)~10/15(土)



8 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	57.2g
脂質	41.9g
炭水化物	248.6g
塩分	5.9g



昼食

朝食 ロールキャベツ/ペペロンひじき
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 肉じゃが/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 アジの野菜甘酢のせ/高菜ピーン
菜の花のごま和え/ご飯



夕食

9 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	55.9g
脂質	41.3g
炭水化物	254.9g
塩分	5.7g



昼食

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/カレーマカロニ(豆汁入)
しる菜と蒸し鶏の和え物/汁物/ご飯

夕食 ハンバーグ/キャベツ/五目炒り豆腐
長芋と山くらげの和え物/ご飯



夕食

10 (月/祝)

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



昼食

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 鶏肉のハンバーグ/焼き/大根のコンソメ煮
かぼちゃのマスターサラダ/ご飯



夕食

11 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1505kcal
タンパク質	58.7g
脂質	40.0g
炭水化物	241.5g
塩分	6.1g



昼食

朝食 練り物と舞茸人参の煮物
里芋の甘辛そば/汁物/ご飯/牛乳

昼食 油淋鶏風/春巻
キャベツと搾菜の和え物/中華スープ/ご飯

夕食 シルバーの照り焼き/茄子と竹輪の煮物
小松菜と茎わかめの和え物/ご飯



夕食

12 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1559kcal
タンパク質	60.9g
脂質	40.1g
炭水化物	252.1g
塩分	6.1g



昼食

朝食 バーグピカプレート
ワインプレート/コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 鮭の磯部焼き/さつま芋の甘露煮
白菜の甘酢漬け/汁物/ご飯

夕食 鶏肉のみぞれ煮/大豆と干瓢の佃煮風
モロヘイヤのごま和え/ご飯



夕食

13 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1618kcal
タンパク質	59.7g
脂質	41.9g
炭水化物	264.7g
塩分	6.3g



昼食

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 肉団子の酢豚風/チリソースリット
法蓮草の中華風和え/中華スープ/ご飯

夕食 豚と大根の甘辛煮/じゃがカレー炒め煮
オクラの生姜和え/ご飯



夕食

14 (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



昼食

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/コンソメスープ

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



夕食

15 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	60.1g
脂質	53.3g
炭水化物	232.6g
塩分	6.3g



昼食

朝食 九条ねぎオムレツ/大根のガリバク煮
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 ぶりの塩焼き/いなり餃子の盛合せ
ブ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
茄子の酢味噌かけ/ご飯



夕食

10

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2022年
10/16(日)~10/23(日)



16 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1555kcal
タンパク質	58.5g
脂質	46.8g
炭水化物	238.8g
塩分	8.8g



昼食

朝食 つみれの和風あんかけ
心きの炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉入りそばセット/盛合せ(天ぶら)
キャベツの姫皮筍の和え物

夕食 かいのいしきのころし/ウインナーエッグ
青梗菜がさが/コッパム-ブ/ご飯



夕食

20 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1560kcal
タンパク質	59.7g
脂質	41.5g
炭水化物	249.5g
塩分	5.8g



昼食

朝食 はんべんの含め煮
里芋と豚肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚乃のみそかけ/焼き豚さっぱり煮
カリフラワーのマリネ/すまし汁/ご飯

夕食 鶏肉のあんかけ/切干大根煮
しろ菜と蒲鉾の和え物/ご飯



夕食

17 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1543kcal
タンパク質	59.7g
脂質	47.5g
炭水化物	236.8g
塩分	6.9g



昼食

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



夕食

21 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	59.7g
脂質	48.3g
炭水化物	244.2g
塩分	5.3g



昼食

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/コッパム-ブ/ご飯

夕食 厚揚げと牛肉の旨辛煮/竹輪の旨煮
いんげんのごま和え/ご飯



夕食

18 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1552kcal
タンパク質	59.2g
脂質	39.5g
炭水化物	253.0g
塩分	6.9g



昼食

朝食 揚げ豆腐/大根と蓮根の煮物
汁物/ご飯/牛乳

昼食 照り焼きハンバーグ/厚揚げと春雨の煮物
いんげんのピーナツさか/汁物/ご飯

夕食 ハーブチキンのトマトソース
畑菜のバ-コッパ/ミルクポテト/ご飯



夕食

22 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1505kcal
タンパク質	59.7g
脂質	38.7g
炭水化物	243.7g
塩分	6.1g



昼食

朝食 コーンピースオムレツ
ジャーマンポテト/コッパム-ブ/ご飯/牛乳

昼食 さわらの煮付け/豆腐ナゲット
里芋としめじの和え物/汁物/ご飯

夕食 海鮮八宝菜/人参しりしり
菜の花の姫皮筍の和え物/ご飯



夕食

19 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	60.1g
脂質	47.2g
炭水化物	238.8g
塩分	5.9g



昼食

朝食 プレーンオムレツ/ミートボールプレート
コンソメ-ブ/ご飯/牛乳

昼食 すきやき風煮/茄子の揚げ浸し
長芋と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 たらの香草焼き/ワタ加-の刈-ムスかけ
法蓮草のツナサザン/ご飯



夕食

23 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1627kcal
タンパク質	60.1g
脂質	45.7g
炭水化物	257.3g
塩分	8.4g



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 チキンの香味ねぎソース/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



夕食

10

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2022年
10/24(月)~10/31(月)



24 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1528kcal
タンパク質	58.9g
脂質	41.9g
炭水化物	248.4g
塩分	6.3g

朝食 いなり炊合せ/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
じゃがいもの豆そぼろ/冬瓜のあんかけ/ご飯



昼食



夕食

28 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1587kcal
タンパク質	58.4g
脂質	44.9g
炭水化物	249.9g
塩分	6.9g

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 揚げ物のカレー/ペーコンじゃが
が揚げ/菜種和え/コンソメスープ/ご飯

夕食 さわらごまみそ焼き/がんもどきの煮物
モロイヤンのおかず和え/ご飯



昼食



夕食

25 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1481kcal
タンパク質	58.2g
脂質	49.1g
炭水化物	218.5g
塩分	5.4g

朝食 アジのみりん焼き
竹の子わかめの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ミートスパゲティ/ごぼうのペーコンバター
ほうれん草にからが/コンソメスープ/ご飯

夕食 鶏の中華風照焼き/麻婆茄子
長芋の中華和え/ご飯



昼食



夕食

29 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	59.4g
脂質	53.8g
炭水化物	236.6g
塩分	7.4g

朝食 ミニデミハンバーグ/野菜ソテーのハム添え
コンソメスープ/ご飯/牛乳

昼食 豚とキャベツの中華炒め/麻婆厚揚げ
めかぶのポン酢和え/中華スープ/ご飯

夕食 鶏肉の香草パン粉焼き/大根の洋風煮物
さつま芋の彩りマヨ/ご飯



昼食



夕食

26 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1599kcal
タンパク質	59.7g
脂質	49.1g
炭水化物	240.9g
塩分	6.7g

朝食 じゃがオムレツ/ソーゼージと野菜のソテー
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
からあげ/青じそサラダ/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



昼食



夕食

30 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1624kcal
タンパク質	57.7g
脂質	45.6g
炭水化物	260.4g
塩分	6.6g

朝食 いわしの梅煮/干瓢と椎茸の佃煮風
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏天きのこあん/合せ豆腐の煮物
竹の子味噌和え/汁物/ご飯

夕食 牛ごぼうのしぐれ煮/竹輪の磯部揚げ
小松菜のごま和え/ご飯



昼食



夕食

27 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1625kcal
タンパク質	59.7g
脂質	47.3g
炭水化物	259.5g
塩分	7.6g

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/塩じゃこの卵とじ
菜の花の和え物/汁物/ご飯

夕食 回鍋肉/さつま芋の小倉煮
白菜の和え物/ご飯



昼食



夕食

31 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1491kcal
タンパク質	56.9g
脂質	34.5g
炭水化物	253.9g
塩分	6.8g

朝食 ソーゼージ/平天の盛合せ
蓮根炒り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 パンフ/キンチュー/ミートボール
ブロッコリーの和え物/ご飯

夕食 アジの生姜煮/里芋の白味噌煮
青梗菜たまごサラダ/汁物/ご飯



昼食



夕食