



ミニ知識

今日から
使える!

10月【灘のけんか祭り】

灘のけんか祭りとは、兵庫県姫路市白浜町の松原八幡神社で行われる秋祭りで、3基の神輿をぶつけ合わせる神事と、旧7ヶ村の絢爛豪華な屋台が練り競う、勇壮な屋台練りが行われます。神輿合わせは、神功(じんぐう)皇后が新羅からの帰途、白浜海岸で船に付いた貝をこすり落とした故事にちなみ、神輿を激しく打ち合わせるほど神慮にかなうとされています。

1
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	57.0g
脂質	42.7g
炭水化物	258.0g
塩分	7.2g

朝食 五目だし巻き/竹輪の甘辛炒め
汁物/ご飯/牛乳昼食 ポークカレー/厚揚げのバター醤油
キャベツの大豆マヨ和え夕食 フィッシュフライ/かぼちゃポネ
長芋と蒸し鶏のサラダ/コリアンダー/ご飯

昼食



夕食

2
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	60.1g
脂質	45.6g
炭水化物	242.4g
塩分	6.6g

朝食 いなりの煮物/千草焼き
汁物/ご飯/牛乳昼食 若鶏の粕煮/茄子のおろしポン酢
しる菜と山くらげの和え物/すまし汁/ご飯夕食 アジの野菜マリネ添え/中華風竹の子の炊き合わせ
さつま芋サウザンサラダ/ご飯

昼食



夕食

3
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1557kcal
タンパク質	56.8g
脂質	47.3g
炭水化物	243.4g
塩分	6.9g

朝食 大根豆そぼろの甘辛煮
さつま揚げのひき煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 赤魚の味噌煮/蓮根のベーコンバター
卵の花炒り(冷)/すまし汁/ご飯夕食 ビビガ 風牛加ヒ/高野とじゃこの卵とじ
シーフードポテサラ/ご飯

昼食



夕食

4
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1557kcal
タンパク質	60.0g
脂質	44.2g
炭水化物	248.4g
塩分	7.2g

朝食 海苔だし巻き/金平ごぼう
汁物/ご飯/牛乳昼食 もつ鍋風/餃子
ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの柚子香和え/ご飯夕食 ぶりの照り焼き/かぼちゃの煮物
里芋野菜マヨ和え/すまし汁/ご飯

昼食



夕食

5
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1538kcal
タンパク質	59.8g
脂質	41.2g
炭水化物	248.9g
塩分	7.4g

朝食 お魚とうふだんごの炊き合せ
切干大根とツナの煮物/汁物/ご飯/牛乳昼食 塩焼き鳥/茄子の田舎煮
キャベツの和風サラダ/汁物/ご飯夕食 牛肉きのこと炒め/さつま芋の小倉煮
畑菜と人参の和え物/ご飯

昼食



夕食

6
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1617kcal
タンパク質	60.3g
脂質	42.1g
炭水化物	260.9g
塩分	6.1g

朝食 がんもの煮物/蓮根炒り煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 肉団子の酢豚風/挽肉と春雨の甘辛煮(人参)
白菜の韓国風和え物/中華スープ/ご飯夕食 豚生姜焼き/ソーセージと野菜のソテー
うまい菜の野菜ドレ/ご飯

昼食



夕食

7
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1492kcal
タンパク質	60.9g
脂質	27.5g
炭水化物	265.0g
塩分	10.9g

朝食 鶏テキ/里芋の含め煮
汁物/ご飯/牛乳昼食 味噌ラーメン
枝豆焼売/酢ごぼう夕食 つみれの炊き合わせ/かぼちゃのいとこ煮
わらうと梅がし和え/すまし汁/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

2023年
10/8(日)~10/15(日)8
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1532kcal
タンパク質	60.9g
脂質	42.8g
炭水化物	242.4g
塩分	6.4g

朝食

ロールキャベツの炊き合わせ
麩の卵がらめ/汁物/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

アジのあんかけ/高菜ビーフン
菜の花とツナのサラダ/ご飯

昼食



夕食

12
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	60.5g
脂質	36.7g
炭水化物	259.3g
塩分	6.2g

朝食

白身魚の豆乳団子煮物
かに卵ロール/汁物/ご飯/牛乳

昼食

シルバーの梅かつお焼き/さつま芋の和え
白菜のピリ辛お浸し/汁物/ご飯

夕食

牛肉と麩の煮物/大豆と干瓢の佃煮風
うまい菜のごま和え/ご飯

昼食



夕食

9
(月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1567kcal
タンパク質	56.1g
脂質	40.9g
炭水化物	255.6g
塩分	5.9g

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/カレーソフトマロン
しろ菜と蒸し鶏の和え物/汁物/ご飯

夕食

ハッピーガイッシュ/五目炒り豆腐
長芋の柚子かつお和え/ご飯

昼食



夕食

13
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1517kcal
タンパク質	57.0g
脂質	40.8g
炭水化物	245.0g
塩分	7.8g

朝食

がんもと大根の煮物
厚揚げの煮物/汁物/ご飯/牛乳

昼食

親子煮/高野豆腐炊き合わせ
法蓮草の中華和え/すまし汁/ご飯

夕食

豚肉の焼肉風炒め/じゃがミート
オクラの青じそ和え/ご飯

昼食



夕食

10
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1540kcal
タンパク質	59.8g
脂質	49.3g
炭水化物	228.1g
塩分	6.0g

朝食

三角揚げと花がんと煮物
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
青梗菜の人参金平/すまし汁/ご飯

夕食

鶏肉のレモンペッパー焼き/大根のコンソメ煮
かぼちゃのマスタードサラダ/ご飯

昼食



夕食

14
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1485kcal
タンパク質	57.1g
脂質	37.5g
炭水化物	246.4g
塩分	5.9g

朝食

お魚揚げの炊合せ
かぼちゃ豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食

牛肉のチヂミ/アサギ/ペペロンはんぺん
ブロッコリー/ササゲ/コンソメスープ/ご飯

夕食

メヌケの煮付け/里芋野菜あん
山菜の白和え/ご飯

昼食



夕食

11
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	60.4g
脂質	42.2g
炭水化物	244.7g
塩分	6.3g

朝食

いなりの煮物/里芋の甘辛そぼろ
汁物/ご飯/牛乳

昼食

油淋鶏風/春巻
小松菜の菜種和え/中華スープ/ご飯

夕食

カレーの味噌煮/茄子の甘酢あん
ツナサラダ/ご飯

昼食



夕食

15
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1571kcal
タンパク質	60.1g
脂質	51.8g
炭水化物	232.5g
塩分	6.7g

朝食

葱だし巻き/ごぼうと人参のおかか煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食

ぶりの塩焼き/いなり餃子の盛合せ
大根の搾菜和え/汁物/ご飯

夕食

豚しゃぶ/玉じゃが
インゲンのおかず和え/ご飯

昼食



夕食

16
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1588kcal
タンパク質	56.8g
脂質	47.0g
炭水化物	250.7g
塩分	9.1g

朝食 ふきの炊き合わせ
刻み昆布の炒り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉入りそば/さつま芋天
キャベツのゆかり和え

夕食 たら香草焼き/ウインナーエッグ
青梗菜にササゲ/コッパムス/ご飯



昼食



夕食

17
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	60.1g
脂質	47.5g
炭水化物	237.6g
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



昼食



夕食

18
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	59.9g
脂質	43.2g
炭水化物	249.7g
塩分	6.7g

朝食 ツナだし巻き/野菜天の炊合せ
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和え/汁物/ご飯

夕食 チキンのトマトソース
畑菜のベ-コッパ/ミルクポテト/ご飯



昼食



夕食

19
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1504kcal
タンパク質	59.0g
脂質	39.4g
炭水化物	243.2g
塩分	6.2g

朝食 大根と蓮根の煮物
竹輪の野菜あんかけ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 すきやき風煮/茄子の肉味噌のせ
長芋と揚げの和え物/汁物/ご飯

夕食 かいのきのこソース/ワタメ加工ホットチリ
ポパイサラダ/ご飯



昼食



夕食

20
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1582kcal
タンパク質	56.4g
脂質	46.4g
炭水化物	249.2g
塩分	5.1g

朝食 はんぺんの含め煮
里芋と鶏肉の照り煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 白身魚フライ/野菜さっぱり煮
カリフラワーのマリネ/コッパムス/ご飯

夕食 豚肉のケチャップ焼き/かぼちゃカレー
うまい菜と蒸し鶏のササゲ/ご飯



昼食



夕食

21
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	59.3g
脂質	48.7g
炭水化物	236.5g
塩分	5.7g

朝食 厚焼玉子/蓮根のひじき煮
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のあんかけ/切干大根煮
しろ菜の青じそ和え/すまし汁/ご飯

夕食 厚揚げと牛肉の旨辛煮/竹の子とわかめの煮物
いんげんのごま和え/ご飯



昼食



夕食

22
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	60.2g
脂質	33.8g
炭水化物	267.8g
塩分	5.9g

朝食 角揚げの盛合せ/三色豆
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さわらの煮付け/卵の花炒り
菜の花の姫皮筍の和え物/汁物/ご飯

夕食 海鮮八宝菜/人参の炒め煮
さつま芋サラダ/ご飯



昼食



夕食

23
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	57.0g
脂質	44.2g
炭水化物	253.2g
塩分	7.6g

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
畑菜のケチャップ卵/すまし汁/ご飯

夕食 大豆とツナのカレー
エビフライ/フルーツ杏仁



昼食



夕食

24
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1522kcal
タンパク質	56.0g
脂質	42.9g
炭水化物	246.6g
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
じゃが芋金平/冬瓜のあんかけ/ご飯

昼食



夕食

28
(土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	59.6g
脂質	48.1g
炭水化物	248.9g
塩分	7.2g

朝食 擬製豆腐/しんじょうの炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳昼食 メチカガのカレー/ベーコンじゃが
も/ペイのおかず和え/コッパ・ポ /ご飯夕食 さわらのごまみそ焼き
がんもどき/椎茸の煮物/かにか-菜種和え/ご飯

昼食



夕食

25
(水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1534kcal
タンパク質	57.4g
脂質	52.3g
炭水化物	221.5g
塩分	6.5g

朝食 鰯のみりん焼き/蓮根の炊き合わせ
汁物/ご飯/牛乳昼食 トマトが/リカ/ごぼうのベーコンバター
ほうれん草のツナ和え/コッパ・ポ /ご飯夕食 鶏の中華風照焼き/茄子の味噌かけ
さつま芋のおろし酢和え/ご飯

昼食



夕食

29
(日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	58.9g
脂質	37.2g
炭水化物	257.0g
塩分	7.3g

朝食 えび団子の炊き合わせ
かぼちゃと枝豆の煮付け/汁物/ご飯/牛乳昼食 豚のオニオン炒め/麻婆厚揚げ
しろ菜の野菜ドレ/中華スー /ご飯夕食 材料のペパ-焼き/大根の洋風煮物
うぐいす豆とさつま芋サラダ/ご飯

昼食



夕食

26
(木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1513kcal
タンパク質	58.0g
脂質	40.6g
炭水化物	243.4g
塩分	6.7g

朝食 ふきの炊き合わせ
おふくろ煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 赤魚の粕漬/大根の黒胡椒ソース
キャベツと搾菜の和え物/汁物/ご飯夕食 肉みそ豆腐揚げ/じゃがカレー炒め煮
オクラの大豆マヨ和え/ご飯

昼食



夕食

30
(月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1604kcal
タンパク質	60.7g
脂質	44.3g
炭水化物	257.2g
塩分	7.2g

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 鶏天ぷら梅ソースかけ/焼き豆腐のもろみ味噌
刻み昆布の酢の物/汁物/ご飯夕食 牛ごぼうのしぐれ煮/竹輪のちりめん和え
小松菜のごま和え/ご飯

昼食



夕食

27
(金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1536kcal
タンパク質	57.9g
脂質	48.0g
炭水化物	235.1g
塩分	6.5g

朝食 きくらげ天の盛合せ
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳昼食 さばの塩焼き/塩じゃこの卵とじ
菜の花の和え物/すまし汁/ご飯夕食 回鍋肉/里芋の生姜煮
白菜の和え物/ご飯

昼食



夕食

31
(火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1564kcal
タンパク質	57.9g
脂質	39.9g
炭水化物	259.6g
塩分	7.6g

朝食 ローゼ-ジ 天炊き合せ
はんぺん蓮根の煮物/汁物/ご飯/牛乳昼食 パン/フキン/ミートボール
ブロッコリー/ミルクトレ/ご飯夕食 アジの生姜煮/里芋の白味噌煮
インゲ-の卵サラダ /汁物/ご飯

昼食



夕食