



### ミニ知識

今日から  
使える!

#### 【健康のため運動をしよう!】

運動は日常生活での家事や身体活動以外に、週2回以上、1回30分以上の運動を習慣的に続けることが望ましいとされています。まずは、ウォーキングをするなど少しずつ身体を温めてから運動を始めるのが理想です。おすすめの有酸素運動はストレッチ要素も含まれているラジオ体操です。最初のうちは5~10分から初め、少しずつ身体を慣らしてみましょう。

## 1 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1624kcal
タンパク質	59.6g
脂質	49.7g
炭水化物	252.7g
塩分	6.6g

**朝食** 五目だし巻き/竹輪豆そぼろ汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鮭のムニエル/厚揚げのバター醤油茄子チリソース/コンソメスープ/ご飯

**夕食** ポークカレー/かぼちゃジャポネうまい菜と蒸し鶏のサラダ



昼食



夕食

## 2 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	59.4g
脂質	41.1g
炭水化物	246.7g
塩分	6.3g

**朝食** 練り物の煮物/千草焼き汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 若鶏の粘煮/中華風竹子の炊き合わせ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/ワタ加のクリーム煮 さつま芋コンソメサラダ/ご飯



昼食



夕食

## 3 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1554kcal
タンパク質	56.5g
脂質	46.8g
炭水化物	244.9g
塩分	6.7g

**朝食** 大根のそぼろかけ さつま揚げのひじき煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 赤魚の味噌煮/ホットサラダ 高野とじゃこの卵とじ/すまし汁/ご飯

**夕食** ビビンバ/風牛加じ/蓮根のペーコンバター卵の花炒り(冷)/ご飯



昼食



夕食

## 4 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1550kcal
タンパク質	59.7g
脂質	42.7g
炭水化物	248.0g
塩分	7.7g

**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 ハムフレッチサラダ/ご飯

**夕食** 白身魚の韓国風照り煮/かぼちゃのおかずのせ うまい菜もやし和え/中華スープ/ご飯



昼食



夕食

## 5 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1628kcal
タンパク質	60.8g
脂質	48.8g
炭水化物	252.5g
塩分	6.4g

**朝食** あじ塩焼き/切干大根とツナの煮物汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 串なし焼き鳥/茄子の味噌かけ里芋クリームサラダ/汁物/ご飯

**夕食** 牛肉きのこと炒め/さつま芋の和え物 煮畑菜と人参の和え物/ご飯



昼食



夕食

## 6 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1591kcal
タンパク質	57.2g
脂質	44.6g
炭水化物	251.7g
塩分	5.7g

**朝食** がんもの煮物/蓮根カレー炒め汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚生姜焼き/挽肉と春雨の甘辛煮(人参)白菜の韓国風和え物/汁物/ご飯

**夕食** 肉団子の卵黄ソースがけ/クセージと野菜の酢小松菜のピザ和え/ご飯



昼食



夕食

## 7 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	59.0g
脂質	30.9g
炭水化物	271.1g
塩分	10.7g

**朝食** 鶏テキ/おから豆乳煮汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 味噌ラーメン/かぼちゃしゅうまいもやしの酢の物

**夕食** つみれ大根/さつま芋の甘露煮 かつおときのこの和え物/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

2025年  
10/8(水)~10/15(水)



### 8 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1532kcal
タンパク質	60.6g
脂質	43.4g
炭水化物	242.1g
塩分	6.1g

**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  
菜の花とササガ/汁物/ご飯

**夕食** アジのあんかけ/高菜ピーマン  
ブロッコリーと蒲鉾の和え物/ご飯



昼食



夕食

### 12 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1504kcal
タンパク質	59.3g
脂質	33.5g
炭水化物	257.4g
塩分	6.6g

**朝食** 三角とうふ天の炊き合せ  
かに卵ロール/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 白身魚の粕漬/さつま芋の小倉煮  
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  
畑菜のごま和え/ご飯



昼食



夕食

### 9 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1613kcal
タンパク質	60.6g
脂質	40.6g
炭水化物	263.8g
塩分	6.7g

**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/カレーソフトマカロニ  
しる菜の酢味噌和え/汁物/ご飯

**夕食** ルバ-ガツ' 柿-ス/ひじきと高野の煮物  
長芋の柚子かつお和え/ご飯



昼食



夕食

### 13 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1510kcal
タンパク質	58.4g
脂質	40.3g
炭水化物	241.9g
塩分	7.5g

**朝食** ブリ照焼/厚揚げの和え物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 親子煮/高野豆腐炊き合わせ  
ほうれん草と蒲鉾の和え物/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 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1575kcal
タンパク質	60.8g
脂質	51.5g
炭水化物	231.7g
塩分	6.8g

**朝食** 三角揚げと花がんもの煮物  
五目炒り豆腐/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** シルバーの煮付け/はんぺんの生姜炊き  
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 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1521kcal
タンパク質	59.7g
脂質	40.5g
炭水化物	246.1g
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** 牛肉のチリ' グリス炒め/ペペロンはんぺん  
ブロッコリー' サラダ' /コンソメ' /ご飯

**夕食** メヌケの煮付け/里芋と鶏肉の和風炊き  
山菜の白和え/ご飯



昼食



夕食

### 11 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1556kcal
タンパク質	58.7g
脂質	44.1g
炭水化物	244.6g
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  
小松菜たまごサラダ/中華スープ/ご飯

**夕食** ソイの味噌煮/茄子の甘酢あん  
キャベツの中華和え/ご飯



昼食



夕食

### 15 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1473kcal
タンパク質	60.1g
脂質	37.5g
炭水化物	237.5g
塩分	7.2g

**朝食** 葱だし巻き/茎わかめの炒り煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鮭の幽庵焼き/おからゆかり和え  
じゃこなます/すまし汁/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

# 10

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2025年  
10/16(木)~10/23(木)



### 16 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1625kcal
タンパク質	59.3g
脂質	49.7g
炭水化物	251.2g
塩分	9.6g



昼食

朝食 ふきの盛付/竹輪の旨煮  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 肉入りそば/さつま芋天  
キャベツと揚げの和え物

夕食 たらの香草焼き/ウインナーエッグ  
青梗菜がサガ/コリアンポ/ご飯



夕食

### 17 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1566kcal
タンパク質	59.9g
脂質	48.8g
炭水化物	240.3g
塩分	7.0g



昼食

朝食 豆乳団子の煮物/ピリ辛ごぼう  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 さばの味噌煮/ほっこりかぼちゃ  
小松菜の柚子かつお和え/すまし汁/ご飯

夕食 寄せ鍋/ひじき煮  
カリフラワーツナサガ/ご飯



夕食

### 18 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1604kcal
タンパク質	57.4g
脂質	47.5g
炭水化物	248.3g
塩分	6.0g



昼食

朝食 ツナだし巻き/野菜天の炊合せ  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 チーズハンバーグ/厚揚げのソース煮込み  
いんげん黒胡麻和え/コリアンポ/ご飯

夕食 チキンのトマトソース  
ほうれん草バターソーテー/ミルクポテト/ご飯



夕食

### 19 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1474kcal
タンパク質	58.6g
脂質	35.9g
炭水化物	245.0g
塩分	6.5g



昼食

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  
長芋の生姜和え/汁物/ご飯

夕食 かいのきのこスープ/ワタメ加工ホットチリ  
ブロッコリーハムサラダ/ご飯



夕食

### 20 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1521kcal
タンパク質	59.4g
脂質	43.8g
炭水化物	238.3g
塩分	5.0g



昼食

朝食 はんべんの含め煮  
里芋の白味噌がらめ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 ソイの磯部焼き/キャベツの卵とじ  
うまい菜彩りマヨ/すまし汁/ご飯

夕食 豚肉のケチャップ焼き/かぼちゃカレー  
カリフラワーのマリネ/ご飯



夕食

### 21 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1520kcal
タンパク質	57.7g
脂質	41.4g
炭水化物	242.9g
塩分	5.7g



昼食

朝食 厚焼玉子/大豆とひじきの煮物  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏肉のあんかけ/切干大根煮  
ゆい草さっぱり和え/すまし汁/ご飯

夕食 鮭フライ/春雨の中華炒め  
オクラの中華和え/ご飯



夕食

### 22 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1548kcal
タンパク質	59.4g
脂質	30.4g
炭水化物	276.4g
塩分	6.0g



昼食

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  
菜の花と竹輪の和え物/汁物/ご飯

夕食 海鮮八宝菜/人参の炒め煮  
甘辛さつま芋/ご飯



夕食

### 23 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1585kcal
タンパク質	58.6g
脂質	47.7g
炭水化物	246.4g
塩分	6.6g



昼食

朝食 魚の煮付け/がんもあつさり浸し  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏の中華風照焼き/大根のきのこあんかけ  
畑菜の和え物/中華入ポ/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

2025年  
10/24(金)~10/31(金)



### 24 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1542kcal
タンパク質	56.9g
脂質	46.2g
炭水化物	242.5g
塩分	6.0g



昼食

朝食 三色いなり/高野の卵とじ  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛カルビ/小松菜の中華風  
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/冬瓜の含め煮/ご飯



夕食

### 28 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1594kcal
タンパク質	56.3g
脂質	48.0g
炭水化物	250.3g
塩分	6.9g



昼食

朝食 擬製豆腐/彩りつくね  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ホキのムニエル/ベーコンじゃが  
うまい菜のおかず和え/コッパスプ/ご飯

夕食 ムナガのカレー/がんもの盛合せ  
カリフラワー-卵サラダ/ご飯



夕食

### 25 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1473kcal
タンパク質	57.4g
脂質	37.3g
炭水化物	239.9g
塩分	8.1g



昼食

朝食 鱈のみりん焼き/蓮根の炊き合わせ  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 ナポリタン/さつま芋の味噌煮  
ほうれん草の和えもの/コッパスプ/ご飯

夕食 チキンの香味ねぎソース  
えびのグリル/大根中華サラダ/ご飯



夕食

### 29 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1478kcal
タンパク質	57.2g
脂質	31.5g
炭水化物	255.4g
塩分	6.1g



昼食

朝食 えび団子の炊き合わせ  
かぼちゃの煮付け/汁物/ご飯/牛乳

昼食 豚のオムレツ/炒め/麻婆厚揚げ  
しる菜の野菜ドレ/中華スープ/ご飯

夕食 シルバーの香草焼き/切干大根コンソメ煮  
うぐいす豆の芋サラダ/ご飯



夕食

### 26 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1572kcal
タンパク質	57.8g
脂質	46.5g
炭水化物	246.7g
塩分	6.7g



昼食

朝食 巾着の炊き合わせ/おふくろ煮  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 赤魚の粕漬/茄子の煮物  
キャベツの土佐和え/汁物/ご飯

夕食 野菜豆腐の甘辛そぼろかけ  
じゃがカレー炒め煮/オクラの和え物/ご飯



夕食

### 30 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1591kcal
タンパク質	60.4g
脂質	44.6g
炭水化物	252.8g
塩分	7.5g



昼食

朝食 いわしみぞれ煮/干瓢と椎茸の和風炊き  
汁物/ご飯/牛乳

昼食 鶏天ぷら梅ソースかけ/揚げ出し豆腐  
刻み昆布の酢の物/汁物/ご飯

夕食 牛ごぼうのしぐれ煮/おつまみ竹輪  
小松菜のごま和え/ご飯



夕食

### 27 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1520kcal
タンパク質	57.7g
脂質	45.6g
炭水化物	235.3g
塩分	6.6g



昼食

朝食 きくらげ天の盛合せ  
田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 回鍋肉/塩じゃこの卵とじ  
菜の花ごま和え/中華スープ/ご飯

夕食 鯖の塩焼き/里芋の生姜煮  
山菜の梅和え/ご飯



夕食

### 31 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	59.9g
脂質	39.0g
炭水化物	258.9g
塩分	7.5g



昼食

朝食 ソーゼン 天炊き合せ  
蓮根のおかか煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 パンツァー/ミートボールのケチャップ煮  
ブロッコリー-ミルクドレ/ご飯

夕食 あじの蒲焼風/大根の辛子味噌かけ  
里芋たらこサラダ/汁物/ご飯



夕食