

# 10月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
10/21 月	麻婆茄子	238kcal	ツナオムレツ	203kcal	煮込みハンバーグ	258kcal	エネルギー
	かにシュウマイ	12.2g	肉団子ケチャップあん	12.0g	ブロッコリーと海老の胡麻酢和え	15.3g	たんぱく質
	青梗菜のしらす和え	12.6g	まいたけとパプリカのソテー	10.9g	ほうれん草ソテー	10.5g	脂質
	チキンナゲット	16.7g	大根の明太子和え	13.9g	にんじんのピーナツ和え	25.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・えび・落花生)	2.7g	塩分
10/22 火	豚肉と大根のさっぱり煮	263kcal	若鶏の照焼	224kcal	あじのねぎソース	228kcal	エネルギー
	野菜シュウマイ	10.9g	青梗菜とかにかまの和え物	14.4g	ささみの梅しそ竜田揚げ	19.8g	たんぱく質
	ひじきとピーマンの煮物	16.1g	高野豆腐の煮物	12.2g	かぼちゃの煮物	9.4g	脂質
	葉大根とちくわの辛子和え	17.5g	タラモサラダ	15.1g	にんじんのツナマリネ	14.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.4g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	塩分
10/23 水	鶏団子のチリソース炒め	273kcal	三色いなり煮	259kcal	白身魚の湯葉あんかけ	208kcal	エネルギー
	青梗菜と豆腐のオイスターソース煮	12.0g	若鶏のレモン焼き	19.4g	スパゲティーサラダ	16.8g	たんぱく質
	じゃがいも粒マスタード炒め	12.0g	きのこの炒りたまご	14.0g	大根とピーマンの甘辛炒め	8.5g	脂質
	豆と野菜の彩り煮	28.1g	キャベツサラダ	18.8g	カリフラワーとハムのぼん酢和え	15.9g	炭水化物
	(大豆・小麦)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	3.0g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	塩分
10/24 木	回鍋肉	249kcal	若鶏と野菜の焼きつくね	259kcal	かにたま	202kcal	エネルギー
	錦糸シュウマイ	16.6g	スパゲティーナポリタン	10.7g	ポテトコロッケ	8.1g	たんぱく質
	まいたけと蒸し鶏のおろし和え	14.0g	信田煮	13.2g	豆腐と豚肉のうま煮	11.7g	脂質
	にんじんサラダ	14.3g	かぼちゃサラダ	24.3g	青菜ともやしの中巻和え	16.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	塩分
10/25 金	鶏肉のねぎソース	256kcal	さわらのトマトソース	253kcal	野菜と豆腐のハンバーグ	236kcal	エネルギー
	野菜がんものふつから煮	18.1g	じゃがバター茶巾	17.7g	帆立風味フライ	12.2g	たんぱく質
	ツナサラダ	15.0g	ほうれん草の胡麻風味サラダ	13.6g	和風炒りたまご	10.5g	脂質
	葉大根のじゃこ炒め	11.8g	ぼん酢和え	14.5g	いんげんとカリフラワーのカレーマリネ	22.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	塩分
10/26 土	ビーフコロッケ	262kcal	ほうれん草オムレツ	217kcal	鶏団子と野菜の中巻煮	223kcal	エネルギー
	花五目卵巻	10.5g	かにのしんじょう	12.8g	ツナサラダ包み揚げ	11.9g	たんぱく質
	青梗菜とちくわのおかか和え	11.3g	かぼちゃのそぼろあん	9.3g	ブロッコリーソテー	9.7g	脂質
	さつまいもと豆腐の和え物	28.9g	まいたけの明太子和え	21.0g	ひじき煮	23.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.8g	塩分
10/27 日	豚バラと青梗菜の炒め煮	256kcal	たまごいなりの煮物	226kcal	白身魚の照り煮	273kcal	エネルギー
	野菜シュウマイ	11.6g	ミートボール	13.2g	揚げ鶏の甘酢あんかけ	17.8g	たんぱく質
	海老と卵の炒め物	17.3g	ポテトソテー	9.3g	アスパラベーコンソテー	13.4g	脂質
	五目豆	12.3g	いんげんとツナのサラダ	22.8g	もやしと青菜のナムル	19.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	(大豆・小麦・卵)	2.5g	(大豆・小麦・卵)	3.5g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※( )内はアレルギー表示です

# 10月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
10/28 月	サバの味噌煮	277kcal	若鶏の炭火烧	230kcal	絹厚揚げと豚肉のあんかけ煮	288kcal	エネルギー
	厚焼卵	21.1g	ハムとチーズの卵焼き	15.7g	コーンクリームコロッケ	10.5g	たんぱく質
	チキンサラダ	15.8g	いんげんサラダ	13.3g	れんこんのきんぴら	15.5g	脂質
	海老と筍の湯葉包み	11.3g	青梗菜の信田煮	11.9g	トマトチキンビーンズ	25.8g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.7g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.0g	(大豆・小麦・乳)	2.2g	塩分
10/29 火	八宝菜	263kcal	スペイン風オムレツ	221kcal	チキンのチーズ焼き	211kcal	エネルギー
	春巻	14.5g	ちくわの甘辛炒め	9.3g	花しんじょう	14.6g	たんぱく質
	じゃがいもとひじきの炒め煮	13.3g	マカロニサラダ	12.5g	ピーマンと豆腐のオイスター煮	11.0g	脂質
	ほうれん草とえのきのサラダ	21.6g	海老とキャベツの和え物	16.7g	北海卵巻	13.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・えび)	2.1g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.9g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.7g	塩分
10/30 水	照焼ハンバーグ	289kcal	カレイのきのこあんかけ	227kcal	野菜コロッケ	234kcal	エネルギー
	コーンシュウマイ	12.9g	キャベツとツナの和え物	18.3g	ペーコンエッグ	6.4g	たんぱく質
	アスパラのトマト煮	16.2g	ブロッコリーのそぼろ炒め	8.1g	カリフラワーのマスタードサラダ	13.4g	脂質
	海老と青梗菜のサラダ	22.3g	タラモサラダ	21.7g	わかめといんげんの和え物	21.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.2g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	塩分
10/31 木	グリルチキン	250kcal	湯葉ひろうすの煮物	202kcal	クロメパルの生姜煮	218kcal	エネルギー
	マヨたま包み揚げ	13.7g	野菜入り鶏つくね	12.1g	やわらかチキンカツ	18.1g	たんぱく質
	れんこんとポテトのサラダ	14.0g	アスパラ炒りたまご	11.0g	なすと豚肉の煮物	9.8g	脂質
	ほうれん草ソテー	17.8g	もやしのナムル	14.1g	青梗菜の胡麻酢和え	13.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.7g	(大豆・小麦・卵・えび)	3.1g	(大豆・小麦・卵)	1.2g	塩分
11/1 金	あじの甘酢炒め	236kcal	豆腐のそぼろあん包み	220kcal	鶏団子のクリーム煮	317kcal	エネルギー
	みそだれ肉団子	19.0g	スパゲティソース	10.7g	炒りたまご	14.3g	たんぱく質
	わかめとオクラの酢の物	8.8g	いんげんとえびのサラダ	11.8g	切干大根としめじのサラダ	16.2g	脂質
	炒り豆腐	19.3g	ブロッコリーのおかか和え	18.3g	豆腐ナゲット	30.4g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.8g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	2.2g	塩分
11/2 土	キャベツメンチカツ	279kcal	チキンのバジル焼	206kcal	麻婆茄子	244kcal	エネルギー
	京風卵焼	10.2g	海老団子の茶巾包み	10.7g	かにシュウマイ	12.3g	たんぱく質
	いんげんソテー	15.0g	ブロッコリーのマヨネーズソテー	13.6g	きのこのマリネ	14.5g	脂質
	ひじきサラダ	27.4g	アスパラとえのきの煮浸し	11.0g	カリフラワーサラダ	16.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵・乳・えび)	1.1g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.8g	塩分
11/3 日	たらの中華煮	220kcal	五目豆腐煮	244kcal	オムレツデミソース	228kcal	エネルギー
	揚げシュウマイ	16.6g	ねぎ入り卵巻	8.7g	白身魚の豆腐揚げ	11.5g	たんぱく質
	高野豆腐の卵とじ	9.6g	ポテトサラダ	14.7g	小松菜とえびのマスタードサラダ	14.7g	脂質
	なすのおかか和え	16.4g	ピーマンのじゃこ炒め	18.4g	わかめの和え物	12.5g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵)	2.0g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.5g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※( )内はアレルギー表示です

# 11月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
11/4 月	豚バラとキャベツの味噌炒め	305kcal	厚揚げのきのこあんかけ	207kcal	海老団子の甘酢炒め	298kcal	エネルギー
	花しんじょう	11.7g	肉団子ケチャップあん	12.7g	ウインナーオムレツ	11.6g	たんぱく質
	アスパラの胡麻風味サラダ	21.9g	ごま塩チキンサラダ	11.1g	三色野菜とわかめのナムル	17.1g	脂質
	ジャーマンポテト	13.6g	いんげんの辛子和え	14.4g	切干大根煮	22.9g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.9g	(大豆・小麦)	1.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	2.8g	塩分
11/5 火	豆腐のひき肉包み揚げ	334kcal	チキンピカタ	215kcal	カレイの煮付け	202kcal	エネルギー
	厚焼卵	10.4g	彩りしんじょかにあんかけ	9.5g	ささみのしそチーズ揚げ	19.4g	たんぱく質
	野菜のカレー炒め	24.4g	キャベツサラダ	12.8g	ほうれん草サラダ	10.1g	脂質
	にんじんマリネ	18.0g	お浸し	16.0g	いんげんの胡麻和え	9.9g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.1g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	1.8g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	塩分
11/6 水	さわらの塩焼き	211kcal	オムレツきのこあん	286kcal	チキンのチーズ焼き	303kcal	エネルギー
	厚揚げのみぞれ煮	17.4g	若鶏のねぎ塩だれ	13.6g	野菜がんものふつくら煮	18.0g	たんぱく質
	アスパラのひき肉炒め	10.8g	野菜炒め	15.0g	豚肉ともやしのぼん酢炒め	20.4g	脂質
	葉大根とちくわの炒め煮	8.9g	ブロッコリーのごま和え	26.4g	にんじんとわかめのじゃこサラダ	10.2g	炭水化物
	(大豆・小麦)	1.3g	(大豆・小麦・卵)	2.8g	(大豆・小麦・乳)	1.7g	塩分
11/7 木	野菜あんかけハンバーグ	244kcal	銀杏がんもの煮物	267kcal	たまごサラダコロッケ	272kcal	エネルギー
	アスパラソテー	9.9g	花五目卵巻	14.4g	コーンシュウマイ	9.3g	たんぱく質
	いんげんとポテトのサラダ	14.7g	スパゲティミートソース	12.3g	青梗菜と海老の炒め物	15.1g	脂質
	にんじんの明太子和え	18.4g	ブロッコリーツナの中辛和え	23.5g	野菜と昆布の和え物	25.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.1g	(大豆・小麦・卵・乳・かに)	2.4g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.2g	塩分
11/8 金	海老団子とれんこんのトマト煮	317kcal	クロメバルの味噌煮	230kcal	豚生姜焼	329kcal	エネルギー
	厚焼卵	13.8g	野菜入り肉団子	18.4g	帆立風味フライ	11.2g	たんぱく質
	なすといんげんのマヨ味噌炒め	20.9g	ちくわのきんぴら	9.4g	キャベツとひじきの和え物	21.8g	脂質
	ほうれん草のお浸し	16.7g	ほうれん草炒りたまご	17.5g	かぼちゃサラダ	20.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	2.3g	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵)	1.8g	塩分
11/9 土	カレイのねぎソース	214kcal	若鶏の胡麻照焼	214kcal	キャベツメンチカツ	253kcal	エネルギー
	ピーマンとひき肉の卵炒め	17.0g	じゃがバター茶巾	17.5g	海老と豆腐のふわりしんじょ	10.5g	たんぱく質
	スパゲティサラダ	10.2g	蒸し鶏の野菜あんかけ	9.6g	小松菜の和え物	13.2g	脂質
	ぼん酢和え	12.9g	アスパラのじゃこサラダ	14.4g	にんじんと牛肉の炒め物	23.4g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.1g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.2g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.9g	塩分
11/10 日	さわらの西京焼	228kcal	七彩ひろうすの煮物	232kcal	鶏肉のマスタードクリームソース	251kcal	エネルギー
	豆腐の磯辺揚げ	12.9g	カリフラワーの胡麻風味サラダ	11.5g	ポテトコロッケ	14.4g	たんぱく質
	いんげんと舞豆の和え物	11.5g	和風炒りたまご	15.7g	なすとトマトのマリネ	12.0g	脂質
	にんじんともやしの中辛サラダ	11.5g	青菜炒め	11.6g	ブロッコリーとえびのサラダ	18.7g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.3g	(大豆・小麦・卵)	1.5g	(大豆・小麦・卵・えび・乳)	1.3g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※( )内はアレルギー表示です



# 11月 健康御膳献立表

	当日夕食		翌日朝食		翌日昼食		
11/11 月	ハッシュドビーフコロッケ	263kcal	白身魚の照り煮	222kcal	ツナオムレツ	200kcal	エネルギー
	高野豆腐の卵とじ	10.2g	ハムとチーズの卵焼き	16.5g	シュウマイ	11.1g	たんぱく質
	青菜のそぼろ煮	15.6g	マカロニサラダ	9.5g	ちくわとピーマンのぼん酢和え	8.6g	脂質
	キャベツと海老の和え物	19.5g	オクラの明太子和え	16.7g	ポテトソテー	19.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・えび)	1.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	3.1g	(大豆・小麦・卵)	1.7g	塩分
11/12 火	和風おろしハンバーグ	268kcal	三色いなりの煮物	226kcal	スペイン風オムレツ	290kcal	エネルギー
	鶏肉といんげんのソテー	13.9g	ミートボール	19.6g	コーンクリームコロッケ	10.7g	たんぱく質
	ツナサラダ	17.4g	オクラとえびのサラダ	7.0g	アスパラベーコンソテー	19.1g	脂質
	ほうれん草のお浸し	13.4g	葉大根のじゃこ炒め	24.4g	トマトチキンビーンズ	18.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.8g	(大豆・小麦・卵・えび)	3.6g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.5g	塩分
11/13 水	豚肉と茄子の胡麻味噌炒め	265kcal	若鶏と野菜の焼きつくね	206kcal	鯖の照焼	264kcal	エネルギー
	かぼちゃの挟み揚げ	14.0g	ベーコンエッグ	10.7g	京風卵焼	16.5g	たんぱく質
	キャベツかにかまのサラダ	14.2g	大根の洋風炒め	12.4g	いんげんときくらげの白和え	16.7g	脂質
	豆と野菜の彩り煮	20.2g	ブロッコリーとツナのサラダ	12.6g	にんじんサラダ	11.0g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵・かに)	1.7g	(大豆・小麦・卵)	1.6g	(大豆・小麦・卵)	1.3g	塩分
11/14 木	カレーコロッケ	298kcal	若鶏の照焼	214kcal	かぼちゃとひき肉のオムレツ	233kcal	エネルギー
	アスパラと玉ねぎの炒りたまご	10.1g	かにのしんじょう	12.4g	キャベツのスープ煮	10.9g	たんぱく質
	蒸し鶏の和え物	17.5g	ポテトサラダ	12.3g	きのこマカロニのクリームソテー	11.1g	脂質
	ひじき煮	24.8g	青梗菜の炒め物	13.5g	豆腐ナゲット	23.3g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	1.4g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.9g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.3g	塩分
11/15 金	白身魚のひじきあんかけ	214kcal	チキンのチーズ焼き	214kcal	かにたま	217kcal	エネルギー
	絹厚揚げの煮物	15.5g	ねぎ入り卵巻	12.9g	春巻	7.3g	たんぱく質
	なすとベーコンの炒め物	8.4g	いんげんサラダ	12.6g	豚肉とパプリカの炒め物	15.1g	脂質
	ブロッコリーツナサラダ	18.6g	青菜炒め	11.6g	カリフラワーのおかか和え	12.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.4g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.2g	(大豆・小麦・卵・かに)	1.2g	塩分
11/16 土	野菜コロッケ	284kcal	湯葉ひろうすの煮物	214kcal	たらのカレークリーム煮	236kcal	エネルギー
	スパゲティミートソース	9.6g	ジャーマンポテト	8.8g	みぞれ肉団子	18.5g	たんぱく質
	チキンサラダ	13.8g	きのこの炒りたまご	14.1g	ピーマンソテー	10.0g	脂質
	カリフラワーと海老のソテー	29.1g	ほうれん草の胡麻和え	14.1g	五目豆	18.1g	炭水化物
	(大豆・小麦・乳・えび)	1.3g	(大豆・小麦・卵・えび)	1.8g	(大豆・小麦・乳)	1.5g	塩分
11/17 日	デミグラスハンバーグ	292kcal	しらすオムレツ	233kcal	チキンのバジル焼き	224kcal	エネルギー
	切干の甘酢和え	11.8g	鶏団子のスープ煮	12.6g	帆立風味フライ	16.1g	たんぱく質
	なすとブロッコリーの温野菜	15.9g	ほうれん草サラダ	11.8g	小松菜の煮浸し	11.0g	脂質
	野菜と昆布の和え物	25.8g	れんこんのおかか和え	19.8g	炒り豆腐	15.2g	炭水化物
	(大豆・小麦・卵)	2.1g	(大豆・小麦・卵)	1.9g	(大豆・小麦・卵・乳)	1.8g	塩分

※食材等の都合により献立を若干変更する場合がございます。

※( )内はアレルギー表示です