

10月 神無月

食欲の秋! クックデリ収穫祭!!

実り豊かな季節になりました。色とりどりのお食事で、クックデリの収穫祭をぜひお楽しみください。

行事 10/31 行事食 - ハロウィン -

HAPPY HALLOWEEN

今年もハロウィンにちなんで、かぼちゃの甘みたっぷりの『かぼちゃのクリームシチュー』と『パンプキンプリン』をご用意しました。心も身体も温まる、秋の味覚を存分にお楽しみください。

MENU

- かぼちゃのクリームシチュー
- 紅芯大根のマリネ
- パンプキンプリン

10/1 おつたち

- 赤飯
- さわらの西京焼き
- 甘酢しょうが(付け合わせ)
- 豆腐けんちん煮
- きゅうりの塩だれ和え

〈11月のお知らせ〉世界に誇れる和食

Cook Deli
クックデリ

10/12 ご当地グルメ【島根県】

全国の神様が雲に集まる十月に合わせ、島根県のご当地グルメをお届けいたします。伝統芸能「石見神楽」に登場する、豊漁の神様・恵比寿様由来する大変縁起の良い「えびす井」は、まるで宝船のよう。ぜひ、えびす井の地にちなんで「ちょこっとぜんざい」も一緒にどうぞ!

● えびす井
● ちょこっとぜんざい ~やわらか豆腐もち~
● 青しそきゅうり漬け

収穫祭

農作物の収穫に感謝し、翌年の豊作をお祈りするお祭りです。今や日本でも秋の行事として浸透しつつあるハロウィンですが、元々は古代ケルト人(ヨーロッパの先住民)が、秋の収穫を祝い、悪霊を追い払うために行っていました。

〈日本における二大収穫祭〉

新嘗祭(にいなめさい)

天皇が自ら育てて収穫した新穀をお供えし食べることで、穀物が豊かに実ったことを感謝する儀式。

神嘗祭(かんなめさい)

毎年10月に伊勢神宮で行われる、その年に収穫された穀物を天照大神にお供えする儀式。

Tライト献立 具付き

	日	月	火	水	木 1	金 2	土 3
朝食							
					ふわとろスクランブルエッグ 野菜のスープ煮 豆とコーンのオーロラソース和え	ちくわと昆布の炒り煮 さつま芋の甘煮 きざみ漬け	たっぷり野菜のミネストローネスープ 粒マスタード入りポテトサラダ
					汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 191 kcal 蛋白質 7.81 g 脂質 14.12 g 炭水化物 10.30 g 食塩 0.89 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 102 kcal 蛋白質 3.77 g 脂質 1.86 g 炭水化物 20.22 g 食塩 1.28 g	茹でブロッコリー エネルギー 149 kcal 蛋白質 6.11 g 脂質 4.71 g 炭水化物 23.79 g 食塩 2.10 g
昼食							
					赤飯(北海道産小豆使用) さわらの西京焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 豆腐けんちん煮 きゅうりの塩だれ和え おつたち	キャベツ入りメンチカツ 茹でいんげん(付け合わせ) マカロニのチーズクリーム ブロッコリーの胡麻和え	鶏むねのタンドリーチキン 人参とわかめの土佐煮 K いんげんのくたくた 新
					汁物の具(えのき、人参)● エネルギー 213 kcal 蛋白質 15.85 g 脂質 8.80 g 炭水化物 19.52 g 食塩 1.85 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 352 kcal 蛋白質 10.23 g 脂質 22.39 g 炭水化物 28.80 g 食塩 1.82 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 136 kcal 蛋白質 17.24 g 脂質 4.54 g 炭水化物 8.88 g 食塩 1.71 g
夕食							
					だし香る和風とんてき ひじき煮 おくらのお浸し	タラの煮物 豆乳がんもの含め煮 人参と蒸し鶏の和え物	あじの塩焼き 大根のはりはり漬け(付け合わせ) 白菜のうま煮 オクラとろろ
					汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 271 kcal 蛋白質 16.94 g 脂質 15.79 g 炭水化物 15.69 g 食塩 2.50 g	汁物の具(麩、わかめ)● エネルギー 170 kcal 蛋白質 18.79 g 脂質 6.32 g 炭水化物 11.03 g 食塩 1.38 g	汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 117 kcal 蛋白質 14.59 g 脂質 3.70 g 炭水化物 7.77 g 食塩 1.13 g
合計					エネルギー 675 kcal 蛋白質 40.60 g 脂質 38.71 g 炭水化物 45.51 g 食塩 5.24 g	エネルギー 624 kcal 蛋白質 32.79 g 脂質 30.57 g 炭水化物 60.05 g 食塩 4.48 g	エネルギー 401 kcal 蛋白質 37.94 g 脂質 12.95 g 炭水化物 40.44 g 食塩 4.94 g

★スープも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	日 4	月 5	火 6	水 7	木 8	金 9	土 10
朝食							
	高野豆腐の卵とじ 茄子の吉野煮 高菜梅酢漬	ぶりのみりん醤油焼き 切り昆布と油揚げの煮物 干切沢庵漬	肉団子のケチャップ煮 カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し スパゲティーサラダ	大根と里芋のそぼろあん キャベツと薄揚げの煮びたし きざみ漬け	ウインナーと野菜のクリーム煮 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン	根菜入りつくね さつま芋のそぼろ煮 白菜の漬物	大豆のカレー煮 キャベツのコンソメ煮 ハム入りマカロニサラダ
	汁物の具(えのき、人参) エネルギー 166 kcal 蛋白質 9.70 g 脂質 9.41 g 炭水化物 12.41 g 食塩 1.61 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 120 kcal 蛋白質 9.00 g 脂質 7.31 g 炭水化物 6.95 g 食塩 1.08 g	汁物の具(えのき、人参)★ エネルギー 182 kcal 蛋白質 8.24 g 脂質 7.65 g 炭水化物 21.21 g 食塩 1.94 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 78 kcal 蛋白質 3.99 g 脂質 1.65 g 炭水化物 12.92 g 食塩 1.38 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 141 kcal 蛋白質 5.72 g 脂質 7.03 g 炭水化物 15.07 g 食塩 1.30 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 151 kcal 蛋白質 8.71 g 脂質 5.21 g 炭水化物 18.51 g 食塩 1.27 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 133 kcal 蛋白質 5.53 g 脂質 6.40 g 炭水化物 15.01 g 食塩 1.47 g
昼食							
	黒ガレイの煮付け 卵の花 きゅうりとわかめの酢の物 SD	鶏ももの唐揚げ NK 茹でいんげん(付け合わせ) マッシュポテト キャベツとコーンのお浸し	豚肉の生姜焼き MT 人参しりしり きゅうりの中華和え	木の葉丼 からし菜ときくらげの田舎風 わかめと玉ねぎの甘酢和え	生姜香るタラの竜田揚げ 豆の煮物 ブロッコリーの胡麻和え	ナポリタン なすのソテー風 コールスローサラダ	白身魚のきのこあんかけ しろ菜とちくわの煮浸し 柿なます
	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 137 kcal 蛋白質 13.74 g 脂質 2.43 g 炭水化物 15.11 g 食塩 1.76 g	汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 285 kcal 蛋白質 17.53 g 脂質 12.92 g 炭水化物 26.18 g 食塩 1.66 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 204 kcal 蛋白質 14.58 g 脂質 7.80 g 炭水化物 21.13 g 食塩 3.06 g	汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 185 kcal 蛋白質 9.27 g 脂質 9.75 g 炭水化物 15.73 g 食塩 2.28 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 217 kcal 蛋白質 17.28 g 脂質 10.12 g 炭水化物 17.01 g 食塩 1.09 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)★ エネルギー 328 kcal 蛋白質 9.06 g 脂質 9.68 g 炭水化物 54.47 g 食塩 3.29 g	汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 138 kcal 蛋白質 9.62 g 脂質 5.28 g 炭水化物 14.12 g 食塩 1.55 g
夕食							
	ハンバーグ(チーズソース) トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) 切干大根とベーコンのスープ煮 キャベツと青さのナムル	マーボー豆腐 ごま油香るビーフン もやしの酢の物 キャベツとコーンのお浸し	いわしの梅煮 W かぼちゃの含め煮 根菜サラダ	さばの塩焼き K 甘酢しょうが(付け合わせ) レバーの甘辛煮 ごぼうサラダ	鶏むねのマーマレード煮 いんげんと人参のソテー 山芋とろろ(だし入り)	にしんの柚子すだちおろし煮 小松菜と薄揚げの煮びたし チーズ入磯辺かまぼこ	牛肉と豆腐の卵とじ わかめの生姜煮 人参とピーマンの胡麻和え
	汁物の具(玉ねぎ、椎茸)★ エネルギー 319 kcal 蛋白質 13.01 g 脂質 22.66 g 炭水化物 21.00 g 食塩 1.88 g	汁物の具(大根、玉ねぎ)★ エネルギー 163 kcal 蛋白質 7.16 g 脂質 5.06 g 炭水化物 22.50 g 食塩 1.98 g	汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 241 kcal 蛋白質 17.32 g 脂質 12.06 g 炭水化物 18.19 g 食塩 1.63 g	汁物の具(チンゲン菜、人参)● エネルギー 236 kcal 蛋白質 19.25 g 脂質 15.48 g 炭水化物 9.20 g 食塩 1.95 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 166 kcal 蛋白質 15.09 g 脂質 4.79 g 炭水化物 17.11 g 食塩 1.93 g	汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 196 kcal 蛋白質 13.05 g 脂質 11.57 g 炭水化物 11.78 g 食塩 1.65 g	汁物の具(玉ねぎ、椎茸) エネルギー 266 kcal 蛋白質 11.96 g 脂質 18.04 g 炭水化物 15.25 g 食塩 2.34 g
合計	エネルギー 622 kcal 蛋白質 36.45 g 脂質 34.50 g 炭水化物 48.52 g 食塩 5.25 g	エネルギー 568 kcal 蛋白質 33.69 g 脂質 25.29 g 炭水化物 55.63 g 食塩 4.72 g	エネルギー 628 kcal 蛋白質 40.14 g 脂質 27.51 g 炭水化物 60.53 g 食塩 6.63 g	エネルギー 499 kcal 蛋白質 32.51 g 脂質 26.88 g 炭水化物 37.85 g 食塩 5.61 g	エネルギー 524 kcal 蛋白質 38.09 g 脂質 21.94 g 炭水化物 49.19 g 食塩 4.32 g	エネルギー 675 kcal 蛋白質 30.82 g 脂質 26.46 g 炭水化物 84.76 g 食塩 6.21 g	エネルギー 538 kcal 蛋白質 27.11 g 脂質 29.72 g 炭水化物 44.38 g 食塩 5.36 g

★スープも可 ●吸い物も可

水色セル：季節商品

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

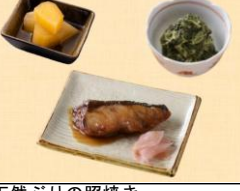
Tライト献立 具付き

10月献立表

	11	12	13	14	15	16	17
朝食							
	焼きさばK ひじき煮 しば漬け	肉団子の照焼 ビーフン 北海道産昆布の佃煮	野菜とマカロニのコンソメ煮 いんげんとうと人参のソテー 3色豆のツナマヨサラダ	厚焼玉子 青菜とピーマンのカラフル炒め きくらげ生姜	厚切りハム カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツのレモンマリネ	厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 高菜梅酢漬	オムレツ 具沢山野菜の煮込み ツナマヨコーン
	汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 101 kcal 蛋白質 7.31 g 脂質 7.20 g 炭水化物 4.97 g 食塩 1.44 g	汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 163 kcal 蛋白質 7.60 g 脂質 7.27 g 炭水化物 16.92 g 食塩 2.07 g	汁物の具（キャベツ、玉ねぎ）★ エネルギー 117 kcal 蛋白質 5.03 g 脂質 5.45 g 炭水化物 13.96 g 食塩 1.33 g	汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 116 kcal 蛋白質 6.76 g 脂質 7.00 g 炭水化物 7.91 g 食塩 1.00 g	汁物の具（玉ねぎ、椎茸）★ エネルギー 112 kcal 蛋白質 7.91 g 脂質 4.51 g 炭水化物 11.44 g 食塩 1.46 g	汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 109 kcal 蛋白質 5.14 g 脂質 4.11 g 炭水化物 14.22 g 食塩 1.10 g	汁物の具（大根、玉ねぎ）★ エネルギー 162 kcal 蛋白質 13.99 g 脂質 7.82 g 炭水化物 9.79 g 食塩 1.14 g
昼食							
	チーズ入りチキンカツ マカロニのバセリソテー（付け合わせ） カリフラワーの豆乳クリーム和え いんげんのくたくた	えびす丼 ちょこっとぜんざい ～やわらか豆腐もち～ 青しそきゅうり漬け	鶏の西京焼き 切干大根の煮物 ひじきとみずくわいのサラダ	白身魚の揚げ煮 きんぴらごぼう キャベツの辛子和え	たまごそば（温） ちくわの磯辺揚げ きゅうりの和え物	ほっけの塩焼き 茹でほうれん草（付け合わせ） セロリと人参のごまきんぴら 切干大根のピクルス	一口とんかつ 茹でブロッコリー（付け合わせ） キャベツと薄揚げの煮びたし わかめと玉ねぎの甘酢和え
	汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 225 kcal 蛋白質 11.72 g 脂質 9.19 g 炭水化物 25.27 g 食塩 1.40 g	汁物の具（えのき、人参）● エネルギー 239 kcal 蛋白質 12.31 g 脂質 7.64 g 炭水化物 31.78 g 食塩 2.92 g	汁物の具（玉ねぎ、椎茸）● エネルギー 250 kcal 蛋白質 15.52 g 脂質 13.93 g 炭水化物 17.82 g 食塩 2.07 g	汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 241 kcal 蛋白質 12.77 g 脂質 12.84 g 炭水化物 20.09 g 食塩 1.38 g	ラムネジュレ エネルギー 375 kcal 蛋白質 12.71 g 脂質 10.20 g 炭水化物 59.34 g 食塩 2.22 g	汁物の具（麩、わかめ）● エネルギー 129 kcal 蛋白質 12.07 g 脂質 5.90 g 炭水化物 8.99 g 食塩 0.93 g	汁物の具（えのき、人参） エネルギー 224 kcal 蛋白質 12.40 g 脂質 9.60 g 炭水化物 24.09 g 食塩 1.02 g
夕食							
	マーボー茄子 さつま芋のレモン煮 小松菜のナムル	ポークチャップ キャベツのクリーム煮 粒マスタード入りポテトサラダ	ぶりの甘酢あんかけ 豆腐けんちん煮 ほうれん草の胡麻和え	鶏つくねと大根の煮物 大豆の甘煮 和風スパゲティサラダ	タンドライーチキン さつま芋のそぼろ煮 もやしの酢の物	ワイン風味のデミグラスソースハンバーグ 茹でいんげん（付け合わせ） マッシュポテト 根菜サラダ	にしんの山椒煮 茄子の吉野煮 白菜とぶなしめじのお浸し
	汁物の具（キャベツ、玉ねぎ）★ エネルギー 218 kcal 蛋白質 15.21 g 脂質 7.51 g 炭水化物 24.41 g 食塩 1.46 g	汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 235 kcal 蛋白質 14.60 g 脂質 10.41 g 炭水化物 23.50 g 食塩 2.36 g	汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 229 kcal 蛋白質 12.04 g 脂質 12.93 g 炭水化物 19.17 g 食塩 1.83 g	汁物の具（えのき、人参）● エネルギー 229 kcal 蛋白質 13.16 g 脂質 6.05 g 炭水化物 31.34 g 食塩 2.61 g	汁物の具（チンゲン菜、人参） エネルギー 217 kcal 蛋白質 15.92 g 脂質 11.24 g 炭水化物 15.96 g 食塩 1.85 g	汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 259 kcal 蛋白質 12.76 g 脂質 12.80 g 炭水化物 23.22 g 食塩 1.78 g	汁物の具（キャベツ、玉ねぎ） エネルギー 169 kcal 蛋白質 10.09 g 脂質 10.01 g 炭水化物 10.48 g 食塩 1.02 g
合計	エネルギー 544 kcal 蛋白質 34.24 g 脂質 23.90 g 炭水化物 54.65 g 食塩 4.30 g	エネルギー 637 kcal 蛋白質 34.51 g 脂質 25.32 g 炭水化物 72.20 g 食塩 7.35 g	エネルギー 597 kcal 蛋白質 32.59 g 脂質 32.31 g 炭水化物 50.95 g 食塩 5.23 g	エネルギー 586 kcal 蛋白質 32.69 g 脂質 25.89 g 炭水化物 59.34 g 食塩 4.99 g	エネルギー 704 kcal 蛋白質 36.54 g 脂質 25.95 g 炭水化物 86.74 g 食塩 5.53 g	エネルギー 497 kcal 蛋白質 29.97 g 脂質 22.81 g 炭水化物 46.43 g 食塩 3.81 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 36.48 g 脂質 27.43 g 炭水化物 44.36 g 食塩 3.18 g

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	18	19	20	21	22	23	24
朝食							
	ひじきと枝豆の寄せ揚げ 小松菜と薄揚げの煮びたし しば漬け	高野豆腐の卵とじ わかめの生姜煮 青しそきゅうり漬け	厚揚げと白菜の豆乳クリーム煮 ラタトゥイユ ハム入りマカロニサラダ	にしんの塩蒸し からし菜ときくらげの田舎風 金時豆	大豆のカレー煮 マカロニのトマトソース炒め キャベツと青さのナムル	大根と里芋のそぼろあん 人参しりしり きざみ漬け	肉団子のケチャップ煮 切干大根とベーコンのスープ煮 カリフラワーのマリネ
	汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 175 kcal 蛋白質 7.74 g 脂質 12.03 g 炭水化物 10.67 g 食塩 1.54 g	汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 146 kcal 蛋白質 9.89 g 脂質 7.09 g 炭水化物 12.87 g 食塩 1.92 g	汁物の具（えのき、人参）★ エネルギー 163 kcal 蛋白質 5.72 g 脂質 10.51 g 炭水化物 12.06 g 食塩 1.20 g	汁物の具（キャベツ、揚げ） エネルギー 126 kcal 蛋白質 9.35 g 脂質 7.05 g 炭水化物 9.04 g 食塩 0.68 g	汁物の具（チンゲン菜、人参）★ エネルギー 129 kcal 蛋白質 5.81 g 脂質 4.59 g 炭水化物 19.22 g 食塩 1.39 g	汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 78 kcal 蛋白質 3.30 g 脂質 1.65 g 炭水化物 13.43 g 食塩 1.55 g	汁物の具（キャベツ、人参）★ エネルギー 133 kcal 蛋白質 7.65 g 脂質 3.80 g 炭水化物 17.80 g 食塩 1.76 g
昼食							
	チキンカレー 一口コロッケ チーズと黒胡椒のキャベツサラダ	白身魚のケチャップ煮 野菜のスープ煮 人参と蒸し鶏の和え物	肉じゃが クックデリの厚焼き卵 小松菜のわさび和え	わかめうどん(温) 豆乳がんもの含め煮 もやしのごま和え	八宝菜 さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ	ヨコシマサワラの生姜煮 カリフラワーの豆乳クリーム和え ほうれん草の胡麻和え	三色丼 セロリと人参のごまきんぴら 3色豆のツナマヨサラダ
	杏仁豆腐 エネルギー 263 kcal 蛋白質 6.83 g 脂質 13.83 g 炭水化物 31.35 g 食塩 2.56 g	汁物の具（チンゲン菜、人参）★ エネルギー 158 kcal 蛋白質 11.24 g 脂質 7.34 g 炭水化物 14.35 g 食塩 1.02 g	汁物の具（玉ねぎ、椎茸） エネルギー 183 kcal 蛋白質 10.95 g 脂質 7.17 g 炭水化物 21.71 g 食塩 1.97 g	白桃ジュレ エネルギー 301 kcal 蛋白質 9.60 g 脂質 5.21 g 炭水化物 53.01 g 食塩 2.96 g	汁物の具（キャベツ、人参） エネルギー 241 kcal 蛋白質 17.50 g 脂質 7.46 g 炭水化物 28.10 g 食塩 2.31 g	汁物の具（玉ねぎ、椎茸）● エネルギー 163 kcal 蛋白質 14.99 g 脂質 7.19 g 炭水化物 12.02 g 食塩 1.77 g	汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 188 kcal 蛋白質 8.98 g 脂質 10.09 g 炭水化物 16.58 g 食塩 1.51 g
夕食							
	天然ぶりの照焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) 大根の煮物 ほうれん草のピーナッツ和え	肉団子の中華あん さつま芋のレモン煮 おくらのおろし和え	海老カツ 茹でブロッコリー(付け合わせ) レバーの甘辛煮 キャベツとコーンのお浸し	ふくら豆腐ハンバーグ(おろしあん) 人参のグラッセ(付け合わせ) かぼちゃの含め煮 カリフラワーのサラダ	新 あじの煮付け 青菜とピーマンのカラフル炒め ひじきとみずくわいのサラダ	チキンステーキ ポテトフライ(付け合わせ) キャベツのコンソメ煮 わかめのさっぱり和え	タラの和風あんかけ 卵の花 小松菜のナムル
	汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 229 kcal 蛋白質 16.65 g 脂質 13.28 g 炭水化物 13.43 g 食塩 1.54 g	汁物の具（ほうれん草、揚げ） エネルギー 209 kcal 蛋白質 9.69 g 脂質 8.15 g 炭水化物 26.62 g 食塩 1.52 g	汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 256 kcal 蛋白質 13.61 g 脂質 12.48 g 炭水化物 24.09 g 食塩 1.29 g	汁物の具（麩、わかめ） エネルギー 226 kcal 蛋白質 13.98 g 脂質 9.14 g 炭水化物 24.42 g 食塩 1.27 g	汁物の具（キャベツ、玉ねぎ） エネルギー 151 kcal 蛋白質 13.57 g 脂質 8.30 g 炭水化物 8.50 g 食塩 1.49 g	汁物の具（えのき、人参） エネルギー 252 kcal 蛋白質 19.14 g 脂質 16.41 g 炭水化物 9.51 g 食塩 2.04 g	汁物の具（大根、玉ねぎ） エネルギー 174 kcal 蛋白質 11.07 g 脂質 8.13 g 炭水化物 14.59 g 食塩 1.46 g
合計	エネルギー 667 kcal 蛋白質 31.22 g 脂質 39.14 g 炭水化物 55.45 g 食塩 5.64 g	エネルギー 513 kcal 蛋白質 30.82 g 脂質 22.58 g 炭水化物 53.84 g 食塩 4.46 g	エネルギー 602 kcal 蛋白質 30.28 g 脂質 30.16 g 炭水化物 57.86 g 食塩 4.46 g	エネルギー 653 kcal 蛋白質 32.93 g 脂質 21.40 g 炭水化物 86.47 g 食塩 4.91 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 36.88 g 脂質 20.35 g 炭水化物 55.82 g 食塩 5.19 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 37.43 g 脂質 25.25 g 炭水化物 34.96 g 食塩 5.36 g	エネルギー 496 kcal 蛋白質 27.70 g 脂質 22.02 g 炭水化物 48.97 g 食塩 4.73 g
	★スープも可 ●吸い物も可	水色セル：季節商品					

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

Tライト献立 具付き

	月 25	火 26	水 27	木 28	金 29	土 30	日 31
朝食	 厚焼玉子 切り昆布と油揚げの煮物 白菜の漬物 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 91 kcal 蛋白質 5.27 g 脂質 4.51 g 炭水化物 8.20 g 食塩 1.24 g	 焼きさばK しる菜とちくわの煮浸し しば漬け 汁物の具(大根、玉ねぎ) エネルギー 89 kcal 蛋白質 8.02 g 脂質 6.11 g 炭水化物 3.17 g 食塩 1.44 g	 厚切りハム いんげんと人参のソテー 切干大根のピクルス 汁物の具(玉ねぎ、椎茸) ★ エネルギー 109 kcal 蛋白質 7.24 g 脂質 4.53 g 炭水化物 11.02 g 食塩 1.12 g	 根菜入りつくね きのこ入りひじき煮 青しそきゅうり漬け 汁物の具(チンゲン菜、人参) エネルギー 98 kcal 蛋白質 5.34 g 脂質 3.50 g 炭水化物 12.14 g 食塩 1.25 g	 野菜とマカロニのコンソメ煮 なすのソテー風 ツナマヨコーン 汁物の具(玉ねぎ、椎茸) ★ エネルギー 137 kcal 蛋白質 6.42 g 脂質 6.86 g 炭水化物 14.37 g 食塩 1.25 g	 肉団子の照焼 小松菜と薄揚げの煮びたし 千切沢庵漬 汁物の具(麩、わかめ) エネルギー 159 kcal 蛋白質 9.02 g 脂質 7.90 g 炭水化物 13.37 g 食塩 2.11 g	 ふわとろスクランブルエッグ マカロニのトマトソース炒め キャベツとソーセージのフレンチサラダ 汁物の具(玉ねぎ、椎茸) ★ エネルギー 177 kcal 蛋白質 5.39 g 脂質 12.01 g 炭水化物 14.27 g 食塩 1.29 g
昼食	 白身魚のレモンソテー 茹でほうれん草(付け合わせ) ナゲット きゅうりの和え物 汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 218 kcal 蛋白質 18.17 g 脂質 12.75 g 炭水化物 10.73 g 食塩 1.45 g	 コロッケ(野菜入り) トマトソースのスパゲティ(付け合わせ) 茹でいんげん(付け合わせ) からし菜ときくらげの田舎風 ひじきのサラダ 汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 260 kcal 蛋白質 5.41 g 脂質 15.78 g 炭水化物 28.68 g 食塩 1.52 g	 とろろうどん(温) 青菜とピーマンのカラフル炒め かに玉風かまぼこ 汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 328 kcal 蛋白質 9.38 g 脂質 9.89 g 炭水化物 50.62 g 食塩 2.29 g	 さわらの漬け焼き 大根のほりほり漬け(付け合わせ) 豆の煮物 小松菜のわさび和え 汁物の具(キャベツ、人参) エネルギー 144 kcal 蛋白質 14.87 g 脂質 7.00 g 炭水化物 7.44 g 食塩 0.85 g	 親子丼 キャベツと薄揚げの煮びたし 大根なます 汁物の具(えのき、人参) エネルギー 171 kcal 蛋白質 9.78 g 脂質 7.19 g 炭水化物 16.44 g 食塩 2.01 g	 カレイの中華あんかけ 茄子の吉野煮 人参と蒸し鶏の和え物 汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 216 kcal 蛋白質 14.40 g 脂質 11.58 g 炭水化物 15.01 g 食塩 1.11 g	 かぼちゃのクリームシチュー 紅芯大根のマリネ パンプキンプリン 茹でブロッコリー エネルギー 269 kcal 蛋白質 9.84 g 脂質 15.43 g 炭水化物 27.90 g 食塩 1.57 g
夕食	 ホイコーロー しゅうまい もやしの酢の物 汁物の具(チンゲン菜、人参) ★ エネルギー 214 kcal 蛋白質 10.40 g 脂質 7.84 g 炭水化物 26.45 g 食塩 1.99 g	 鶏むねの照り焼き カリフラワーとブロッコリーの洋風蒸し キャベツのレモンマリネ 汁物の具(麩、わかめ) ● エネルギー 171 kcal 蛋白質 17.80 g 脂質 5.30 g 炭水化物 15.33 g 食塩 1.76 g	 赤魚のトマトカレー煮 とうもろこしのフリッター ごぼうサラダ 汁物の具(ほうれん草、揚げ) エネルギー 234 kcal 蛋白質 13.68 g 脂質 10.78 g 炭水化物 22.55 g 食塩 1.27 g	 鶏むねの唐揚げ 茹でキャベツ人参(付け合わせ) 具沢山野菜の煮込み ポテトサラダ 汁物の具(大根、玉ねぎ) ★ エネルギー 269 kcal 蛋白質 17.75 g 脂質 9.84 g 炭水化物 28.91 g 食塩 1.70 g	 にしんの蒲焼き 甘酢しょうが(付け合わせ) きんぴらごぼう 寄せ湯葉 汁物の具(キャベツ、玉ねぎ) エネルギー 215 kcal 蛋白質 12.35 g 脂質 10.82 g 炭水化物 19.02 g 食塩 1.70 g	 牛肉の甘辛 ビーフン ブロッコリーの胡麻和え 汁物の具(チンゲン菜、人参) ● エネルギー 255 kcal 蛋白質 9.35 g 脂質 17.80 g 炭水化物 16.62 g 食塩 1.58 g	 あじの漬け焼きごま風味 甘酢しょうが(付け合わせ) 人参とわかめの土佐煮 K おくらのお浸し 汁物の具(キャベツ、揚げ) エネルギー 106 kcal 蛋白質 13.10 g 脂質 3.25 g 炭水化物 7.97 g 食塩 1.36 g
合計	エネルギー 524 kcal 蛋白質 33.84 g 脂質 25.10 g 炭水化物 45.38 g 食塩 4.68 g	エネルギー 521 kcal 蛋白質 31.23 g 脂質 27.19 g 炭水化物 47.18 g 食塩 4.72 g	エネルギー 670 kcal 蛋白質 30.30 g 脂質 25.20 g 炭水化物 84.19 g 食塩 4.68 g	エネルギー 510 kcal 蛋白質 37.96 g 脂質 20.34 g 炭水化物 48.49 g 食塩 3.80 g	エネルギー 523 kcal 蛋白質 28.55 g 脂質 24.87 g 炭水化物 49.83 g 食塩 4.96 g	エネルギー 631 kcal 蛋白質 32.77 g 脂質 37.28 g 炭水化物 45.00 g 食塩 4.80 g	エネルギー 552 kcal 蛋白質 28.33 g 脂質 30.69 g 炭水化物 50.14 g 食塩 4.22 g
	★スーブも可 ●吸い物も可 水色セル：季節商品						

※食材の仕入れ状況により献立が変更になることがあります。ご了承ください。