



ミニ知識

今日から使える!

ハロウィン【10月31日】

ハロウィンは、ヨーロッパを発祥とするお祭りのことです。元々は秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す宗教的な意味合いのある行事でしたが、現在、日本を含む多くの国々では、仮装をして街に繰り出し、パーティーとして楽しんでいます。また、かぼちゃの中身をくり抜き、中に火を灯したランタンにしたものをジャックオランタンと言い、魔除けの意味があります。

1 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1580kcal
タンパク質	60.0g
脂質	44.3g
炭水化物	252.3g
塩分	6.4g



昼食

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クリームソテー/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



夕食

2 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	59.5g
脂質	43.9g
炭水化物	242.9g
塩分	6.7g



昼食

朝食 練り物の煮物/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



夕食

3 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	56.0g
脂質	46.1g
炭水化物	243.9g
塩分	6.6g



昼食

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



夕食

4 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	58.4g
脂質	41.3g
炭水化物	249.2g
塩分	7.2g



昼食

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/里芋野菜マヨ和え/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



夕食

5 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1567kcal
タンパク質	59.5g
脂質	45.9g
炭水化物	244.9g
塩分	6.8g



昼食

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/ムフレンチサラダ/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



夕食

6 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	57.2g
脂質	42.6g
炭水化物	259.2g
塩分	6.5g



昼食

朝食 がんもの煮物/蓮根カレー炒め汁物/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リネカリワラワ-菜種和え/ご飯



夕食

7 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1494kcal
タンパク質	59.5g
脂質	25.7g
炭水化物	269.8g
塩分	10.9g



昼食

朝食 鶏テキ/ごぼうと人参のおかか煮汁物/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 かみつみれ大根/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



夕食

10

美味しいお食事をあなたにお届け。

月の献立

2024年
10/8(火)~10/15(火)



8 (火)

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 (土)

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 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1603kcal
タンパク質	59.6g
脂質	40.4g
炭水化物	262.8g
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-ガツバ-初-入/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 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1518kcal
タンパク質	56.8g
脂質	40.7g
炭水化物	245.1g
塩分	7.8g

朝食 がんもと大根の煮物
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
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 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1580kcal
タンパク質	60.7g
脂質	51.8g
炭水化物	232.6g
塩分	6.7g

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 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1518kcal
タンパク質	59.8g
脂質	40.7g
炭水化物	245.7g
塩分	5.9g

朝食 お魚揚げの炊き合せ
かぼちゃ豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

昼食 牛肉のチリ/グリーン炒め/ペペロンはんぺん
ブロッコリーサマサガ/コンソメスープ/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 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1570kcal
タンパク質	60.0g
脂質	45.6g
炭水化物	243.6g
塩分	6.1g

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
キャベツと蒲鉾揚げ和え/ご飯



昼食



夕食

15 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1551kcal
タンパク質	57.8g
脂質	42.8g
炭水化物	245.8g
塩分	7.1g

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/茄子の田楽
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

2024年
10/16(水)~10/23(水)



16 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1622kcal
タンパク質	59.8g
脂質	49.4g
炭水化物	250.8g
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/コリアンブ/ご飯



夕食

17 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1558kcal
タンパク質	59.4g
脂質	48.2g
炭水化物	240.0g
塩分	6.9g



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
かワラ-ツサガ/すまし汁/ご飯

夕食 寄せ鍋/ひじき煮
小松菜の柚子かつお和え/ご飯



夕食

18 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1589kcal
タンパク質	57.6g
脂質	46.0g
炭水化物	248.2g
塩分	5.8g



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
いんげんのピ-ガ和え/コリアンブ/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 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1487kcal
タンパク質	60.4g
脂質	37.7g
炭水化物	241.7g
塩分	6.2g



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
長芋と蒸し鶏のサラダ/汁物/ご飯

夕食 かいのきのこ-ス/ワタマ-コ-ホットチリ
ブ-ロココリ-ハムサラダ/ご飯



夕食

20 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1482kcal
タンパク質	59.2g
脂質	39.3g
炭水化物	238.1g
塩分	4.9g



昼食

朝食 はんぺんの含め煮
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 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1586kcal
タンパク質	60.8g
脂質	49.3g
炭水化物	238.8g
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
ほうれん草もやし和え/すまし汁/ご飯

夕食 厚揚げと牛肉の旨辛煮/春雨の中華風卵とじ
オクラの中華和え/ご飯



夕食

22 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1544kcal
タンパク質	59.7g
脂質	30.4g
炭水化物	274.7g
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 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1621kcal
タンパク質	60.0g
脂質	49.7g
炭水化物	248.7g
塩分	6.7g



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
畑菜のケチャップ卵/中華-ブ/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

2024年
10/24(木)~10/31(木)



24 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1540kcal
タンパク質	56.9g
脂質	45.6g
炭水化物	243.1g
塩分	5.9g



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/冬瓜のあんかけ/ご飯



夕食

28 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1584kcal
タンパク質	57.1g
脂質	46.4g
炭水化物	250.1g
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 ムネアのガーリック/がんもの盛合せ
カリフラワーの卵サラダ/ご飯



夕食

25 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1472kcal
タンパク質	56.0g
脂質	40.1g
炭水化物	235.0g
塩分	7.6g



昼食

朝食 鶏のみりん焼き/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
ほうれん草のツナ和え/コッパスプ/ご飯

夕食 チキンの香味ねぎソース
エビマヨ/大根中華サラダ/ご飯



夕食

29 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1472kcal
タンパク質	57.3g
脂質	30.5g
炭水化物	255.9g
塩分	6.3g



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 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1568kcal
タンパク質	57.8g
脂質	47.2g
炭水化物	244.5g
塩分	6.5g



昼食

朝食 巾着の炊合せ/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 肉みそ豆腐揚げ/じゃがカレー炒め煮
オクラのマヨ和え/ご飯



夕食

30 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	60.2g
脂質	46.4g
炭水化物	255.3g
塩分	7.6g



昼食

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/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 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1528kcal
タンパク質	58.2g
脂質	46.3g
炭水化物	235.4g
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 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1591kcal
タンパク質	59.7g
脂質	43.5g
炭水化物	256.5g
塩分	7.5g



昼食

朝食 ソーゼージ天炊き合せ
蓮根のおかか煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食 パパリッチャー/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 アジの生姜煮/大根の辛子味噌かけ
里芋ハムサラダ/汁物/ご飯



夕食