

16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)		21 (土)		22 (日)		
朝食	ご飯 ■みそ汁 (油あげ 豆腐 えのき ねぎ) まぐろフレーク ごぼう天 べったら漬け エール	エネルギー 497kcal	ご飯 ■みそ汁 (油あげ さつまいも 小松菜) 塩さけ じゃこ天 奈良漬け 納豆	エネルギー 563kcal	テーブルロール チョコパン 野菜炒め (ハム キャベツ にんじん 玉ねぎ ビーマン) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 625kcal	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) ■コンソメスープ (ベーコン 玉ねぎ えのき) ショア	エネルギー 520kcal	ご飯 みそ汁 (かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ) ししゃも 野菜天 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー 462kcal	サンドイッチ (卵 ツナ ハム レタス) ミニクロワッサン (プレーン チョコ) ミルクココア (牛乳 ココア) もも缶	エネルギー 670kcal	ご飯 ■赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 塩さば ちくわ 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 464kcal
昼食	ご飯 豚肉のつけ焼きと生野菜 (キャベツ 赤玉ねぎ かいわれ) 糸こんにゃくの玉子とし (卵 干えび 糸こんにゃく にんじん 干しいたけ グリーンピース)	エネルギー 716kcal	三色丼 (米 豚肉 卵 いんげん) 筑前煮 (鶏肉 にんじん れんこん ごぼう こんにゃく 干しいたけ グリンピース) すまし汁 (豆 わかめ ねぎ)	エネルギー 722kcal	ご飯 ■きのこのみそ汁 (豆腐 しめじ えのき 干しいたけ ねぎ) ■さばの塩焼きと大根おろし 酢の物 (かまぼこ きゅうり かぶ にんじん わかめ)	エネルギー 615kcal	ご飯 鶏肉の黒酢炒め (鶏肉 なす ビーマン 赤黄パプリカ 玉ねぎ きくらげ) たまご豆腐 (かいわれ)	エネルギー 837kcal	ご飯 さわらのトマト焼きと温野菜 和え (白菜 もやし) ほうれん草ともやしの和え物	エネルギー 698kcal	温玉うどん (うどん 卵 天かす ねぎ) かき揚げ (ちくわ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ リーフレタス) ■大根なます (大根 にんじん きくらげ きゅうり)	エネルギー 723kcal	雑穀ご飯 (米 雑穀米) 豚カツと温野菜和え (キャベツ もやし) ■じゃがいもと大根の煮物 (油あげ じゃがいも 大根 にんじん グリンピース)	エネルギー 877kcal
夕食	ご飯 とりじゃが (鶏肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん) かつおのたたき (かつお わかめ 玉ねぎ きゅうり ねぎ)	エネルギー 655kcal	ご飯 あじの南蛮漬け (あじ 玉ねぎ 赤ビーマン きゅうり) ひじき豆腐 (豆腐 鶏肉 干えび にんじん 干しいたけ ひじき グリンピース)	エネルギー 793kcal	ご飯 煮豚と温野菜 (いんげん ごま 里芋) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム 玉ねぎ きゅうり)	エネルギー 703kcal	ご飯 ■さけのちゃんちゃん焼き (さけ きゃべつ もやし にら にんじん しめじ) ■さつまいもの粒マスタード 和え (ベーコン さつまいも きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 721kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■いも炊き風煮 (鶏肉 焼き豆腐 油あげ 大根 にんじん ごぼう 里芋 こんにゃく 干しいたけ みつば) とろろ (長いも ねぎ)	エネルギー 698kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■鶏肉の酢煮 (鶏肉 卵 大根 じゃがいも にんじん 玉ねぎ) 卵の花炒り (おから えび にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 829kcal	ご飯 たらのバジルオイル焼きとな すのボン酢和え (花かつお なす) 五目金平 (ちりめん ごぼう にんじん れんこん 糸こんにゃく 干しいたけ)	エネルギー 701kcal
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)		28 (土)		29 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ じゃこ天 ハリハリ漬け 味付のり	エネルギー 471kcal	テーブルロール シヤムデニッシュ チーズスクランブル (卵 ハム チーズ ミックスベジタブル) パイン缶 コーヒー	エネルギー 616kcal	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ) ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ 白菜漬け 納豆	エネルギー 503kcal	テーブルロール メロンパン 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) バナナ	エネルギー 597kcal	お茶漬け マクロフレーク ちくわ 梅干し ヤクルト	エネルギー 479kcal	ピザトースト (食パン ウィンナー チーズ コーン 玉ねぎ) シュガーパン コーヒー ヨーグルト	エネルギー 483kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ) ウィンナー 小魚佃煮 たくあん	エネルギー 515kcal
昼食	チキンカツカレー (米 押し麦 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬け らっきょう) 大豆サラダ (大豆 ハム チーズ きゅうり かいわれ) 野菜ジュース	エネルギー 727kcal	ご飯 コンソメスープ ■さけのチーズ焼きと生野菜 (レタス 赤玉ねぎ きゅうり) ■糸こんにゃくのチャプチェ (ごま 牛肉 にんじん 糸こんにゃく ほうれん草)	エネルギー 609kcal	ご飯 鶏肉の照り焼きと温野菜 (フロッキー にんじん) ■大根サラダ (ちりめん 大根 きゅうり かいわれ わかめ)	エネルギー 708kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■さばの竜田揚げと生野菜 (大根 水菜 きゅうり 赤玉ねぎ) ミートボールと温野菜 (玉ねぎ にんじん ビーマン)	エネルギー 833kcal	ウィズ匠班リクエスト	エネルギー 893kcal	ご飯 ■かきたま汁 (卵 えのき ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし ■里芋のそぼろ煮 (鶏肉 里芋 にんじん グリンピース)	エネルギー 721kcal	ご飯 タンドライーチキンと温野菜 (かぼちゃ にんじん) 白菜の重ね煮 (豚肉 白菜)	エネルギー 812kcal
夕食	ご飯 ■たらのつつみ焼き (さけ ししいたけ しめじ えのき 玉ねぎ にんじん ビーマン) 青菜のお浸し (ちりめん 小松菜 もやし)	エネルギー 552kcal	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ 赤ねぎ ビーマン) 春巻きと温野菜炒め (パプリカ 玉ねぎ)	エネルギー 814kcal	ご飯 ■さわらのごま焼きと温野菜 (さつまいも フロッキー) 鶏肝のしぐれ煮 (鶏肝 ちんげん菜 玉ねぎ 赤ビーマン)	エネルギー 737kcal	ご飯 ■豚肉のまいたけ炒め (豚肉 まいたけ しめじ パプリカ 玉ねぎ) 焼きぎょうざ (フロッキー)	エネルギー 820kcal	ご飯 ■さけの香草パン粉焼きと温 野菜 (さつまいも いんげん) ■かぶの花かつお和え (かぶ 大根 きゅうり 花かつお)	エネルギー 700kcal	ご飯 豆腐ハンバーグの野菜あんか け (合挽肉 豆腐 ねぎ にんじん 玉ねぎ いんげん 干しいたけ) ■ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にん じん きゅうり レタス ひじき ごま)	エネルギー 796kcal	ご飯 エビマヨと温野菜 (フロッキー にんじん) ■炊き合わせ (がんも さつまいも いんげん)	エネルギー 833kcal
30 (月)		31 (火)		<p>●ウィズ匠班リクエスト 10月27日(金) ミニチャーハン 秋のちゃんぽん しゅうまい マンゴプリン</p>      <p>こちらの写真はイメージです。</p>										
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 小松菜 玉ねぎ) 塩さば 野菜天 べったら漬け 納豆	エネルギー 587kcal	ご飯 赤だし (玉ねぎ わかめ 豆腐) いわし佃煮 三色煮豆 昆布佃煮	エネルギー 537kcal										
昼食	ご飯 ■りんご ■鶏肉のマーマレード焼きと きのこソテー (しめじ えのき 玉ねぎ コーン) ★里芋の白和え (ごま 豆腐 里芋 にんじん ほうれん草 まいたけ)	エネルギー 845kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜 (かぼちゃ フロッキー) チーズサラダ (チーズ ハム レタス きゅうり りんご)	エネルギー 896kcal										
夕食	ご飯 エビフライのタルタルソース かけとフライドポテト 酢の物 (かまぼこ ちりめん きゅうり 大根 にんじん わかめ)	エネルギー 650kcal	ご飯 はまちのおろし煮と煮物 (厚揚げ こんにゃく) ■青菜のお浸し (ごま ちくわ 小松菜 にんじん しめじ)	エネルギー 797kcal										

秋が旬のきのこ類は、種類が豊富です。施設食では、しめじ・まいたけ・えのき・なめこ・しいたけを、炒め物・蒸し物・汁物など色々な料理に使用しております。低カロリーで、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンDなどの栄養素が豊富です。β-グルカンの免疫力を高める作用、しいたけの機能性成分であるエリタデニンによる血中コレステロール値や血圧の低下作用など、健康に寄与する効果も期待されています。



