

<10月 週間献立表>

10月のPickUp! トマトチーズハンバーグ

チーズにはいろいろな健康効果があります。

- ①カルシウムを摂るならチーズ!
- ②お腹の中をきれいにする
- ③ダイエットに効果あり
- ④がんを防ぐ
- ⑤疲労回復
- ⑥風邪を予防する



ハンバーグからトロツと溶け出すチーズとたっぷりのトマトソースの
コラボレーションをお楽しみください。

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
1 (日)	ゴーヤチャンプル(温) キッシュ&ウインナー(温)	あじ生姜焼き(温) 大豆五目煮(温) 水菜のおかか和え(冷)	鶏ちゃん焼き(温) クーブイリチー(温) きのこタラコ和え(冷)	エネルギー 586 (kcal) 塩分 5.4 (g)
	エネルギー 158 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 210 kcal 塩分 2.0 g	エネルギー 218 kcal 塩分 1.7 g	たんぱく質 44.1 (g)
2 (月)	大根のそぼろ煮(温) ひじきの煮物(温) 赤かっぱ(冷)	若鶏のレモンペッパー焼き(温) いんげんキノコソテー(温) 春雨サラダ(冷)	枝豆コロツケ(温) ミートボールトマト煮(温) スパサラダ(冷)	エネルギー 786 (kcal) 塩分 6.4 (g)
	エネルギー 81 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 332 kcal 塩分 2.3 g	エネルギー 373 kcal 塩分 2.4 g	たんぱく質 32.9 (g)
3 (火)	野菜つくね(温) アーモンド和え(冷) ふりかけ	カレー チキンカツ たまごサラダ(冷) 福神漬(冷)	さばの塩焼き(温) きんぴらごぼう(温) かにかま和え(冷)	エネルギー 865 (kcal) 塩分 7.2 (g)
	エネルギー 159 kcal 塩分 0.8 g	エネルギー 440 kcal 塩分 3.2 g	エネルギー 266 kcal 塩分 3.2 g	たんぱく質 38.0 (g)

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いします。
また、おやつは栄養価に入っていないので、ご了承下さい。



あこやがパック

＜10月 週間献立表＞

朝食		昼食		夕食		栄養価(3食)	
4 (水)	竹の子土佐煮(温) 水菜の胡麻和え(冷) めかぶ(冷)	鮭の山賊焼き(温) がんも煮(温) 白菜のゆかり和え(冷)	麻婆豆腐(温) こら饅頭(温) 青梗菜中華和え(冷)	エネルギー (kcal)	660	塩分 (g)	8.7
	エネルギー 71 kcal 塩分 2.4 g	エネルギー 268 kcal 塩分 4.1 g	エネルギー 321 kcal 塩分 2.2 g	たんぱく質 (g)	43.4		
5 (木)	プレーンオムレツ(温) 彩りポテトサラダ(冷)	カレイの唐揚げ(温) 一味炒め(温) タラモサラダ(冷)	がめ煮(厚揚げと野菜の煮物) 露と鶏肉の煮物(温) 小松菜サラダ(冷)	エネルギー (kcal)	662	塩分 (g)	4.7
	エネルギー 163 kcal 塩分 1.3 g	エネルギー 321 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 178 kcal 塩分 1.7 g	たんぱく質 (g)	36.7		
6 (金)	肉団子の煮物(温) 大根サラダ(冷) あみえび佃煮(冷)	大焼売の甘酢あんかけ(温) きんぴられんこん(温) 春雨中華サラダ(冷)	さごし青しそ風味焼き(温) ひじき煮(温) 卵豆腐(冷)	エネルギー (kcal)	820	塩分 (g)	8.2
	エネルギー 200 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 379 kcal 塩分 2.9 g	エネルギー 241 kcal 塩分 3.1 g	たんぱく質 (g)	40.8		
7 (土)	牛蒡とはんぺんの煮物(温) キャベツのゆかり和え(冷) しらす生姜(冷)	若鶏の照焼(温) ジャーマンポテト(温) おくらのポン酢和え(冷)	豚肉と大根の煮物(温) かき揚げ(温) 卵の花(冷)	エネルギー (kcal)	758	塩分 (g)	5.7
	エネルギー 124 kcal 塩分 2.3 g	エネルギー 331 kcal 塩分 1.9 g	エネルギー 303 kcal 塩分 1.5 g	たんぱく質 (g)	43.6		
8 (日)	コンソメ煮(温) マカロニサラダ(冷)	デミソースオムレツ(温) いんげんソテー(温) キャベツとツナのサラダ(冷)	たら西京焼き(温) 竹輪三色揚げ(温) 小松菜のおかか和え(冷)	エネルギー (kcal)	607	塩分 (g)	4.9
	エネルギー 149 kcal 塩分 1.1 g	エネルギー 251 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 207 kcal 塩分 1.6 g	たんぱく質 (g)	35.5		
9 (祝)	筑前煮風(温) 春雨さっぱりサラダ(冷) 青かつぱ(冷)	エビフライ(温) 八幡巻(温) ポテトサラダ(冷)	煮込ハンバーグ(温) きのこソテー(温) ごぼうサラダ(冷)	エネルギー (kcal)	1029	塩分 (g)	6.7
	エネルギー 137 kcal 塩分 1.8 g	エネルギー 497 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 395 kcal 塩分 2.7 g	たんぱく質 (g)	36.6		
10 (火)	はんぺんオイスター炒め(温) ひじきの煮物(温) うずら豆(冷)	あじの生姜煮(温) 関東風煮(温) ほうれん草ピーナツ和え(冷)	揚げ出し豆腐(温) きんぴらごぼう(温) きゃべつしらす和え(冷)	エネルギー (kcal)	580	塩分 (g)	7.7
	エネルギー 125 kcal 塩分 1.9 g	エネルギー 193 kcal 塩分 2.3 g	エネルギー 262 kcal 塩分 3.5 g	たんぱく質 (g)	36.6		

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承くださいませようお願いします。
 また、おやつは栄養価に入っていないので、ご了承下さい。



＜10月 週間献立表＞

		朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
11 (水)		鶏のさっぱり煮(温) なすの煮物(温) ふりかけ	塩ラーメン(温) こまてき炒め(温) 小松菜のなめたけ和え(冷)	カレイのカレーパン粉焼き(温) コーン焼売(温) ごまドレサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 797 塩分 (g) 6.9
		エネルギー 191 kcal 塩分 1.1 g	エネルギー 335 kcal 塩分 4.1 g	エネルギー 271 kcal 塩分 1.7 g	たんぱく質 (g) 53.8
12 (木)		ホタテクリーム煮(温) オムレツ(温)	さば照り焼き(温) 南瓜の煮物(温) 青梗菜のおかか和え(冷)	若鶏の塩ダレ焼き(温) 大根の洋風煮(温) カニカマサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 668 塩分 (g) 4.7
		エネルギー 126 kcal 塩分 1.1 g	エネルギー 221 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 321 kcal 塩分 1.9 g	たんぱく質 (g) 45.0
13 (金)		竹の子土佐煮(温) 厚焼玉子(温) さくら漬け(冷)	若鶏の唐揚げ(温) じゃが芋の洋風煮(温) キノコマリネ(冷)	炒り豆腐(温) 切り昆布煮(温) 酢味噌和え(冷)	エネルギー (kcal) 740 塩分 (g) 6.5
		エネルギー 79 kcal 塩分 1.5 g	エネルギー 397 kcal 塩分 3.1 g	エネルギー 264 kcal 塩分 1.9 g	たんぱく質 (g) 46.5
14 (土)		大根と水菜の煮物(温) 小松菜の和え物(冷) つぼ漬け(冷)	たらこの磯辺天(温) インゲン塩ダレ炒め(温) 卵の花(冷)	豚肉の生姜炒め(温) もやし卵炒め(温) 白菜のごま和え(冷)	エネルギー (kcal) 700 塩分 (g) 5.8
		エネルギー 112 kcal 塩分 2.4 g	エネルギー 248 kcal 塩分 1.8 g	エネルギー 340 kcal 塩分 1.6 g	たんぱく質 (g) 45.5
15 (日)		ポトフ(温) チキンオムレツ(温)	つみれ煮(温) 春雨和風煮(温) 小松菜サラダ(冷)	チキンロールフライ(温) にんじんしりしり(温) なすのごま醤油和え(冷)	エネルギー (kcal) 786 塩分 (g) 7.5
		エネルギー 182 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 221 kcal 塩分 2.6 g	エネルギー 383 kcal 塩分 2.4 g	たんぱく質 (g) 39.1
16 (月)		みそつくね(温) ひじきの煮物(温) 千切たくあん(冷)	親子丼(温) れんこん炒め(温) 美し豆腐(冷)	牛肉と牛蒡の炒め物(温) かき揚げ(温) 玉ねぎのセンチエ和え(冷)	エネルギー (kcal) 753 塩分 (g) 7.3
		エネルギー 128 kcal 塩分 1.3 g	エネルギー 367 kcal 塩分 2.6 g	エネルギー 258 kcal 塩分 3.4 g	たんぱく質 (g) 44.0
17 (火)		白菜の和風煮(温) きんぴらごぼう(温) ごま昆布(冷)	チキン南蛮(温) 海鮮塩ダレ炒め(温) かぼちゃサラダ(冷)	あじ白醤油焼(温) 竹の子土佐煮(温) なます(冷)	エネルギー (kcal) 786 塩分 (g) 5.9
		エネルギー 175 kcal 塩分 2.6 g	エネルギー 471 kcal 塩分 2.0 g	エネルギー 140 kcal 塩分 1.3 g	たんぱく質 (g) 35.3

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。
また、おやつは栄養価に入っていないので、ご了承下さい。



あこやがパック

＜10月 週間献立表＞

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
18 (水)	こづゆ(温) きゃべつぼん酢和え(冷) 赤かっぱ(冷)	チンジャオロースー(温) コーン焼売(温) 卵豆腐(冷)	カレーえびそば(温) 竹輪三色揚げ(温) 切干大根サラダ(冷)	エネルギー (kcal) 673 塩分 (g) 6.9
	エネルギー 63 kcal 塩分 1.5 g	エネルギー 281 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 329 kcal 塩分 2.9 g	たんぱく質 (g) 49.7
19 (木)	青菜ソテー(温) チキンナゲット(温)	トマトチーズハンバーグ(温) ウインナーペペロン(温) 彩りポテトサラダ(冷)	ぶりのこうじ味噌焼き(温) 白菜の中華煮(温) いんげんピーナツ和え(冷)	エネルギー (kcal) 728 塩分 (g) 6.6
	エネルギー 148 kcal 塩分 2.1 g	エネルギー 311 kcal 塩分 2.9 g	エネルギー 269 kcal 塩分 1.6 g	たんぱく質 (g) 39.8
20 (金)	さばの塩焼き(温) 大根のそばろ煮(温) つぼ漬け(冷)	厚揚げと海老の柳川風煮(温) じゃが芋の甘辛煮(温) 小松菜のおかか和え(冷)	ロールキャベツ(温) 大豆トマト煮(温) マカロニサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 640 塩分 (g) 4.9
	エネルギー 139 kcal 塩分 1.8 g	エネルギー 224 kcal 塩分 1.1 g	エネルギー 277 kcal 塩分 2.0 g	たんぱく質 (g) 38.6
21 (土)	高野豆腐(温) 青梗菜のごま和え(温) なめたけ(冷)	若鶏の香味焼き(温) 塩きんぴら(温) ツナサラダ(冷)	さごし山椒風味焼き(温) 刻み昆布とはんぺん煮(温) もやしのごま酢和え(冷)	エネルギー (kcal) 734 塩分 (g) 9.0
	エネルギー 126 kcal 塩分 4.3 g	エネルギー 376 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 232 kcal 塩分 2.5 g	たんぱく質 (g) 45.8
22 (日)	ズッキーニのトマト煮(温) しゃきしゃきれんこんサラダ(冷)	エビカツ(温) 大根コンソメ煮(温) キノコマリネ(冷)	豚肉と木耳の炒め物(温) 豆腐ステーキ(温) 白菜おかか和え(冷)	エネルギー (kcal) 692 塩分 (g) 3.3
	エネルギー 121 kcal 塩分 0.6 g	エネルギー 293 kcal 塩分 1.8 g	エネルギー 278 kcal 塩分 0.9 g	たんぱく質 (g) 33.8
23 (月)	れんこん炒め(温) 青梗菜さっぱり和え(冷) しらす生姜(冷)	オムレツプレート(温) シーフードソテー(温) スパサラダ(冷)	ぶり塩焼き(温) 切干大根煮(温) 小松菜和え物(冷)	エネルギー (kcal) 799 塩分 (g) 5.9
	エネルギー 119 kcal 塩分 1.4 g	エネルギー 380 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 300 kcal 塩分 2.0 g	たんぱく質 (g) 37.4
24 (火)	根菜煮(温) 卵豆腐(冷) ふりかけ	肉団子デミソース煮(温) コンソメ煮(温) たまごサラダ(冷)	きのこのマーボー豆腐(温) 大焼売(温) 春雨さっぱりサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 863 塩分 (g) 7.6
	エネルギー 89 kcal 塩分 1.1 g	エネルギー 442 kcal 塩分 2.9 g	エネルギー 332 kcal 塩分 3.6 g	たんぱく質 (g) 36.6

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承くださいませ。
 また、おやつは栄養価に入っていないので、ご了承下さい。



あこやがパック

＜10月 週間献立表＞

	朝 食	昼 食	夕 食	栄養価(3食)
25 (水)	大根とツナの煮物(温) 小松菜わさび和え(冷) もずく(冷)	白身魚の甘酢あんかけ(温) にら饅頭(温) なすのナムル風(冷)	若鶏の香草焼き(温) れんこんそぼろ炒め(温) かぼちゃサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 860 塩分 (g) 4.1
	エネルギー 79 kcal 塩分 1.0 g	エネルギー 378 kcal 塩分 1.7 g	エネルギー 403 kcal 塩分 1.4 g	たんぱく質 (g) 46.7
26 (木)	チキンピカタ(温) 人参フルーツサラダ(冷)	豚肉の柳川風煮(温) ピーマンとじゃこの炒め物(温) 彩りおかか和え(冷)	さば唐揚げ(温) 豆腐の薄葛煮(温) 大根さっぱり和え(冷)	エネルギー (kcal) 730 塩分 (g) 7.3
	エネルギー 190 kcal 塩分 1.3 g	エネルギー 215 kcal 塩分 3.0 g	エネルギー 325 kcal 塩分 3.0 g	たんぱく質 (g) 48.6
27 (金)	筑前煮風(温) きゃべつポン酢和え(冷) 赤かつぱ(冷)	若鶏のカレーパン粉焼き(温) ミニ野菜コロッケ(温) 小松菜のごま和え(冷)	あじ西京味噌漬(温) きり昆布と山菜の煮物(温) 白菜のゆかり和え(冷)	エネルギー (kcal) 688 塩分 (g) 6.3
	エネルギー 103 kcal 塩分 1.2 g	エネルギー 378 kcal 塩分 2.5 g	エネルギー 207 kcal 塩分 2.6 g	たんぱく質 (g) 45.9
28 (土)	さごしこうじみそ焼き(温) 大根サラダ(冷) 黒豆(冷)	鶏南蛮そば(温) かき揚げ(温) いんげん味噌和え(冷)	台湾風酢豚(温) 青梗菜中華炒め(温) ザーサイ和え(冷)	エネルギー (kcal) 769 塩分 (g) 6.9
	エネルギー 166 kcal 塩分 1.3 g	エネルギー 392 kcal 塩分 3.3 g	エネルギー 211 kcal 塩分 2.3 g	たんぱく質 (g) 45.7
29 (日)	ミネストローネ(温) ハム玉子&豆腐ナゲット(温)	鮭のバター醤油焼き(温) じゃが芋の洋風煮(温) コーンサラダ(冷)	とんてき風炒め(温) ごぼうの和風煮(温) なます(冷)	エネルギー (kcal) 748 塩分 (g) 5.2
	エネルギー 204 kcal 塩分 1.5 g	エネルギー 263 kcal 塩分 2.2 g	エネルギー 281 kcal 塩分 1.5 g	たんぱく質 (g) 42.4
30 (土)	クーブイリチー(温) 小松菜しらす和え(冷) なめたけ(冷)	チキンカツ(温) 青菜のコンソメ炒め(温) ジャーマンポテトサラダ(冷)	ぶり照り焼き(温) 竹の子の金平(温) ごぼうサラダ(冷)	エネルギー (kcal) 768 塩分 (g) 5.4
	エネルギー 108 kcal 塩分 1.9 g	エネルギー 321 kcal 塩分 1.9 g	エネルギー 339 kcal 塩分 1.6 g	たんぱく質 (g) 39.8
31 (火)	はんぺんの和風煮(温) 春雨さっぱりサラダ(冷) ふりかけ	カレイムニエル(温) イカベジフライ(温) たまごサラダ(冷)	豆腐のえびあんかけ風(温) 南瓜煮(温) きゃべつの和え物(冷)	エネルギー (kcal) 701 塩分 (g) 6.5
	エネルギー 141 kcal 塩分 2.6 g	エネルギー 376 kcal 塩分 2.3 g	エネルギー 184 kcal 塩分 1.6 g	たんぱく質 (g) 44.3

* 仕入れ等の都合により献立内容が変更になる場合があります。
 あらかじめご了承くださいませ。
 また、おやつは栄養価に入っていないので、ご了承下さい。



あこやがパック