

# ☆☆ 2016年 10月朝食メニュー ☆☆

■ 試食期間

一食分・ご飯:420kcal /パン 2こ: 200kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
ハンバーグ デミグラスソース 春雨サラダ 野菜コロッケ いんげんのピーナッツ和え 味付海苔	イカ寄せフライ 明太スパゲティ 竹の子のそぼろ炒め 小松菜の煮浸し 金山時味噌	鶏の照り焼き ブロッコリーソテー 玉ねぎさつま煮 炒り玉子 フルーツ 	サワラの竜田揚げ マカロニサラダ 切干大根煮 こんにゃくステーキ ふりかけ	厚揚げと筍の味噌炒め あさりと大根の時雨煮 ひじきサラダ メンチカツ のり佃
熱量 388kcal 蛋白質14.9g 脂質 22.1g 塩分 3.6g	熱量 439kcal 蛋白質18.9g 脂質 16.8g 塩分 3.1g	熱量 285kcal 蛋白質 15.6g 脂質 12.0g 塩分 3.9g	熱量 338kcal 蛋白質 15.1g 脂質 17.6g 塩分 3.1g	熱量 353kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17.7g 塩分3.9g
10 体育の日	11日	12日	13日	14日
	豚肉のピリ辛味噌焼き 大根のそぼろあん もやしサラダ 揚げ餃子 金山時味噌	ヤンニョムチキン 麻婆豆腐 菜の花の玉子炒め ツナと玉ねぎのマリネ フルーツ 	秋刀魚の塩焼き 肉詰めしいたげ天 炊き合わせ 若芽のナムル ふりかけ	とんかつ 中華あんかけ マカロニサラダ オクラのおかか和え のり佃
	熱量 368kcal 蛋白質15.7g 脂質 22.0g 塩分 3.7g	熱量 414kcal 蛋白質 18.1g 脂質 23.6g 塩分 3.8g	熱量 379kcal 蛋白質 20.1g 脂質 21.0g 塩分 3.7g	熱量 433kcal 蛋白質 14.4g 脂質 30.2g 塩分1.9g
17日	18日	19日	20日	21日
チキン南蛮 肉じゃが ビーフン 若芽の酢の物 味付海苔	ぶり大根 小エビのかき揚げ ひじきの五目煮 チンゲン菜のナムル 金山時味噌	コンビフライ ボンゴレスパゲティ 肉ごぼう マリネ フルーツ 	照焼き根菜つくね 焼きそば 春巻き ピリ辛こんにゃく ふりかけ	アジフライ ナポリタン 芽キャベツのクリーム煮 スティックハンバーグ のり佃
熱量 321kcal 蛋白質12.8g 脂質 11.8g 塩分 4.1g	熱量 292kcal 蛋白質14.7g 脂質 13.2g 塩分 3.0g	熱量 368kcal 蛋白質 12.4g 脂質 14.0g 塩分 3.2g	熱量 308kcal 蛋白質 10.7g 脂質10.9g 塩分 4.5g	熱量 340kcal 蛋白質 13.8g 脂質 15.2g 塩分 2.6g
24日	25日	26日	27日	28日
秋鮭明太焼き 大根のカニカマあん 竹輪の蒲焼き 高野豆腐煮 味付海苔	厚切りハムカツ 中華春雨 棒天 菜の花の胡麻和え 金山時味噌	大判肉包み トマトパスタ さつま揚げの生姜醤油 青菜のそぼろ玉子和え フルーツ 	変わり天ぷらみぞれあん チャブチェ もやしとザーサイのナムル 卵の花 ふりかけ	ハンバーグホワイトソース 焼きうどん 白身魚フライ 南瓜サラダ のり佃
熱量 194kcal 蛋白質14.2g 脂質 5.9g 塩分 2.9g	熱量 394kcal 蛋白質13.5g 脂質 15.8g 塩分 4.1g	熱量 277kcal 蛋白質 10.5g 脂質 9.4g 塩分 3.5g	熱量 289kcal 蛋白質 10.3g 脂質 13.8g 塩分 3.6g	熱量 371kcal 蛋白質 15.2g 脂質 19.8g 塩分 2.9g
31日				
かぼちゃとチーズの包みコロッケ 和風のりパスタ キャベツサラダ 肉ごぼう 味付海苔				
熱量 392kcal 蛋白質 8.4g 脂質 19.4g 塩分 2.3g				

# ☆☆ 2016年 10月夕食メニュー ☆☆

■ 試食期間

一食分…ご飯:420kcal

豚肉 牛肉 豚・牛肉

月	火	水	木	金
3日	4日	5日	6日	7日
ヤムニョムチキン 塩焼きそば もやしとザーサイのナムル 高野豆腐煮 フランクソテー 高菜炒め 熱量 449kcal 蛋白質17.3g 脂質 25.4g 塩分 4g	豚肉のピリ辛味噌焼き 小判ひろうず 竹輪の磯辺天 南瓜サラダ おくらの和え物 卵の花 熱量 403kcal 蛋白質16g 脂質 23.8g 塩分 3.3g	とんかつ 中華うま煮 白菜ツナの胡麻和え 肉ごぼろ 磯わかめ 若芽の酢の物 熱量 373kcal 蛋白質 14.5g 脂質 24.4g 塩分 2.3g	大判肉包み チャプチェ 野菜コロッケ 茎わかめの金平 浅炊きキャラ風味 釜炊き生姜 熱量 280kcal 蛋白質 6.6g 脂質 11.4g 塩分 2.7g	ぶり大根 肉詰めしいたげ天 彩りビーフン 青菜のナムル 卵の花 菜の花の煮浸し 熱量 318kcal 蛋白質 14.7g 脂質 14.3g 塩分3.2g
10日 体育の日	11日	12日	13日	14日
	厚切りハムカツ ポンゴレスパゲティ さつま揚げの生姜醤油 茎わかめの金平 焼売 茄子の南蛮漬け 熱量 378kcal 蛋白質15.6g 脂質 14.1g 塩分 3.8g	厚揚げと筍の味噌炒め マカロニサラダ 竹輪の蒲焼き チンゲン菜の辛子和え 味の花 あっさりセロリ 熱量 318kcal 蛋白質 13.6g 脂質 15.4g 塩分 3.1g	照焼きハンバーグ 焼きうどん 白身魚フライ 南瓜サラダ キムチ大根 大豆煮 熱量 392kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.7g 塩分 3.3g	オムレツ ミートソース あさりと大根の時雨煮 肉団子 いんげんのピーナッツ和え 青菜のナムル 真砂炒め 熱量 303kcal 蛋白質 11.5g 脂質 13.7g 塩分3.5g
17日	18日	19日	20日	21日
マグロのおろしあん ミートエッグ平焼き 筍のハオ炒め 高野豆腐煮 えび入り団子 高菜炒め 熱量 274kcal 蛋白質19.6g 脂質 7.3g 塩分 4.2g	厚揚げと筍の味噌炒め トマトペンネ 水餃子 こんにやくステーキ しゃき筍ねぎ塩ペッパー スクランブルエッグ 熱量 267kcal 蛋白質12.1g 脂質 11.39g 塩分 2.3g	サワラの竜田揚げ マカロニサラダ もやしとザーサイのナムル 青菜のそぼろ玉子和え ミニハンバーグ 味の花 熱量 353kcal 蛋白質 16.9g 脂質 21.1g 塩分 3.0g	大判肉包み 彩りビーフン 竹の子のそぼろ炒め 小松菜のしらす和え キムチ大根 切干大根煮 熱量 244kcal 蛋白質 8g 脂質 8.1g 塩分 3.0g	ポークさっぱり炒め ブロッコリーソテー もやしとザーサイのナムル 肉団子 卵の花 浅炊きキャラ風味 熱量 301kcal 蛋白質 15.7g 脂質 17g 塩分 3.3g
24日	25日	26日	27日	28日
ハンバーグおろしソース 京風がんも マカロニサラダ 小松菜の辛子和え ごま昆布 あさりの佃煮 熱量 368kcal 蛋白質15.7g 脂質 19.2g 塩分 4.1g	サワラの竜田揚げ 麻婆豆腐 チンゲン菜の炒め物 ツナと玉ねぎのマリネ あっさりセロリ クワイの粒マスタード和え 熱量292kcal 蛋白質16.5g 脂質 17.2g 塩分 3.0g	カニしぐれオムレツ&シューマイ 塩焼きそば 大根サラダ 餃子 えびちりめん わさび漬け 熱量 323kcal 蛋白質 10g 脂質 14.2g 塩分 3.9g	豆腐ハンバーグ わさび菜あん ブロッコリーソテー 玉ねぎさつま煮 若芽の酢の物 海苔渦巻き天 高菜炒め 熱量 285kcal 蛋白質 10.7g 脂質 16.2g 塩分 3.7g	とんかつ シチュー 竹の子のそぼろ炒め がんも煮 しゃき筍ねぎ塩ペッパー キムチ大根 熱量 450kcal 蛋白質 16.7g 脂質 29.9g 塩分3.1g
31日				
鮭明太焼き 白菜サラダ イカ天 こんにやくステーキ シューマイ ミニゼリー 熱量 207kcal 蛋白質16.2g 脂質 6.8g 塩分 2.0g				