



10月“望み”メニュー



1 水	にしん甘辛煮 ミートボール(オニオンソース)、鶏肉入り玉子とじ、若布と干し海老の当座煮、大根としその実の漬物、豚肉の南蛮風 エネルギー : 577 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 12.1 g 炭水化物 : 91.3 g ナトリウム : 1001 mg 食塩相当量 : 2.5 g	17 金	さわらみりん焼き 蓮根そぼろ、ちくわの磯辺揚げ(豆乳入り)、大根とルッコラのサラダ、あみ佃煮、ふきと油揚げの田舎煮 エネルギー : 560 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 89.4 g ナトリウム : 545 mg 食塩相当量 : 1.4 g
2 木	プレーンオムレツ ささげのお浸し、ポテトとウインナー、黒豆、おかか昆布、ツナの梅風味パスタ エネルギー : 599 kcal たんぱく質 : 19.4 g 脂 質 : 9.9 g 炭水化物 : 104.8 g ナトリウム : 992 mg 食塩相当量 : 2.5 g	18 土	鶏肉の二色巻き しゅうまい、花野菜のポトフ、そうだがつおの角煮、赤ずいきの酢の物、豆サラダ エネルギー : 625 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 14.2 g 炭水化物 : 101.7 g ナトリウム : 898 mg 食塩相当量 : 2.3 g
3 金	銀ひらす照焼き 切干大根煮、野菜と木耳の彩り炒め、おくらと湯葉のお浸し、塩えんどう豆、豚肉の黒胡椒ソース エネルギー : 594 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 90.9 g ナトリウム : 707 mg 食塩相当量 : 1.8 g	19 日	あじ西京焼き 香草パスタ、高野豆腐の含め煮、いんげんのピーナッツ和え、赤しそ大根、蒸し鶏の柚子風味 エネルギー : 551 kcal たんぱく質 : 26.3 g 脂 質 : 8 g 炭水化物 : 89 g ナトリウム : 767 mg 食塩相当量 : 1.9 g
4 土	ふしめんたいコロッケ おかず豆、チキンポールトマトソース、ちりめんじゃこの佃煮、広島菜漬、ブロッコリーとコーンの和え物 エネルギー : 643 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 16.4 g 炭水化物 : 102.9 g ナトリウム : 754 mg 食塩相当量 : 1.9 g	20 月	メンチカツ お豆と昆布の煮物、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、高菜ナムル、おかか生姜、野菜のおろし南蛮 エネルギー : 657 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 110.2 g ナトリウム : 913 mg 食塩相当量 : 2.3 g
5 日	さば塩焼 マカロニと果物のサラダ、豆腐と野菜のそぼろあん、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)、刻みたくあん、鶏肉とぶな エネルギー : 622 kcal たんぱく質 : 24.6 g 脂 質 : 17.2 g 炭水化物 : 91.4 g ナトリウム : 1015 mg 食塩相当量 : 2.6 g	21 火	ナガメバルのトマト煮 ポテトサラダ、たこ入り豆腐しんじょう、人参しりしり、塩えんどう豆、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 542 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 7.2 g 炭水化物 : 96.9 g ナトリウム : 938 mg 食塩相当量 : 2.4 g
6 月	鶏肉と茄子の黒酢あん ミートボール(柚子おろし)、がんもと野菜の含め煮、チンゲン菜と人参のお浸し、おかか生姜、パンプキンサラダ エネルギー : 558 kcal たんぱく質 : 19.3 g 脂 質 : 10.3 g 炭水化物 : 93.7 g ナトリウム : 750 mg 食塩相当量 : 1.9 g	22 水	だしから揚げ 豆乳入りしつとり卵の花、春雨と野菜のそぼろ炒め、枝豆とコーンのカラフルマリネ、刻みたくあん、さつまいもとリン エネルギー : 643 kcal たんぱく質 : 21.3 g 脂 質 : 11.7 g 炭水化物 : 110.3 g ナトリウム : 713 mg 食塩相当量 : 1.8 g
7 火	ぶり煮付け ひじき煮、大根サラダ、青森県産長芋と胡瓜の和え物、あみ佃煮、鶏肉のあっさり中華味 エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 93.7 g ナトリウム : 800 mg 食塩相当量 : 2 g	23 木	マス塩焼き 玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、ブロッコリーのカニカマあんかけ、胡瓜とツナの酢の物、あみ佃煮、鶏肉とぶなしめじ エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 27.3 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 83.2 g ナトリウム : 956 mg 食塩相当量 : 2.4 g
8 水	つくね(くわい入り) お豆と昆布の煮物、ラタトゥイユ、小松菜とちくわの煮浸し、紅芯大根、ささげの胡麻和え エネルギー : 584 kcal たんぱく質 : 18.5 g 脂 質 : 10.2 g 炭水化物 : 104 g ナトリウム : 902 mg 食塩相当量 : 2.3 g	24 金	豚肉とがんもの含め煮 なます、野菜とウインナーの炒め物、黒豆、鶏そぼろ、中華春雨 エネルギー : 563 kcal たんぱく質 : 17.1 g 脂 質 : 9.7 g 炭水化物 : 100 g ナトリウム : 755 mg 食塩相当量 : 1.9 g
9 木	シイラフライ ほうれん草と人参の煮浸し、厚焼き玉子(関東風)、ツナマヨコーン、鶏そぼろ、野菜のマリネ エネルギー : 655 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 20.9 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 710 mg 食塩相当量 : 1.8 g	25 土	ぶり照焼 さつまいもの甘煮、畑のお肉の旨煮、小松菜のお浸し、切り昆布煮、茄子と挽肉の味噌炒め エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 103.2 g ナトリウム : 679 mg 食塩相当量 : 1.7 g
10 金	酢豚 豆サラダ、キャベツとさつま揚げの中華煮、一口照り焼きチキン、胡瓜漬、青梗菜の青海苔入り煮浸し エネルギー : 560 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 92.4 g ナトリウム : 915 mg 食塩相当量 : 2.3 g	26 日	豚肉と木耳の中華旨煮 マカロニサラダ、五目揚げ豆腐、大豆の甘煮、赤ずいきの酢の物、カリフラワーとウインナーの煮物 エネルギー : 636 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 18.1 g 炭水化物 : 96.3 g ナトリウム : 828 mg 食塩相当量 : 2.1 g
11 土	厚揚げの塩そぼろあん スクランブルエッグ(人参)、ポテトとウインナー、大豆ちりめん、刻みたくあん、蓮根練り胡麻ドレッシング エネルギー : 620 kcal たんぱく質 : 18.2 g 脂 質 : 17.2 g 炭水化物 : 95.4 g ナトリウム : 791 mg 食塩相当量 : 2 g	27 月	さばバター醤油炙り焼き 切干大根煮、豆腐と野菜のそぼろあん、ごぼうサラダ、しそ昆布、ほうれん草ナムル エネルギー : 581 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 14.7 g 炭水化物 : 90.1 g ナトリウム : 798 mg 食塩相当量 : 2 g
12 日	若鶏のカレー焼き さつまいもの甘煮、豆腐干と野菜の中華和え、若布と干し海老の当座煮、しば漬、茄子とピーマンの煮浸し エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 9.1 g 炭水化物 : 96.2 g ナトリウム : 860 mg 食塩相当量 : 2.2 g	28 火	麻婆茄子(角一味噌) 豆ひじき、鶏肉と春雨の中華和え、わさび菜おひたし、しば漬、牛肉アスパラのオイスターソース エネルギー : 580 kcal たんぱく質 : 21.7 g 脂 質 : 12.6 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 1033 mg 食塩相当量 : 2.6 g
13 月	いわし紀州煮 湯葉入りチンゲン菜、大根のそぼろあん、うずら豆、白菜漬、牛肉の甘辛焼き エネルギー : 576 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 8.5 g 炭水化物 : 97.1 g ナトリウム : 842 mg 食塩相当量 : 2.1 g	29 水	スケソウダラ煮付け 平麺ビーフン(大豆ミート入り)、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、小豆煮、野沢菜入り大根の漬物、鶏肉のあっさり エネルギー : 538 kcal たんぱく質 : 20.9 g 脂 質 : 5.8 g 炭水化物 : 97.1 g ナトリウム : 777 mg 食塩相当量 : 2 g
14 火	牛すき焼き風コロッケ 味噌担々風春雨(角一味噌)、高野豆腐と野菜の煮物、鶏レバー煮、紅芯大根、小松菜とじゃこのお浸し エネルギー : 642 kcal たんぱく質 : 18.8 g 脂 質 : 16 g 炭水化物 : 103.7 g ナトリウム : 845 mg 食塩相当量 : 2.1 g	30 木	大葉香るささみカツ おかず豆、ロールキャベツ、小松菜とちくわの煮浸し、キャロットラペ、さつまいもの蜜かけ エネルギー : 632 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 105.3 g ナトリウム : 649 mg 食塩相当量 : 1.6 g
15 水	ホッケ塩焼き ひじき煮、鶏さつま揚げ、高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん、胡瓜の生姜漬、ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味 エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 23.9 g 脂 質 : 16.3 g 炭水化物 : 90.2 g ナトリウム : 1036 mg 食塩相当量 : 2.6 g	31 金	トマトソースハンバーグ 豆乳入りしつとり卵の花、花野菜のポトフ、枝豆とコーンのカラフルマリネ、おかか生姜、ほうれん草と油揚げのお浸し エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 1029 mg 食塩相当量 : 2.6 g
16 木	和風おろしソースハンバーグ パンプキンサラダ、がんもと野菜の含め煮、チンゲン菜と人参のお浸し、昆布ちりめん、ブロッコリーとコーンの和え物 エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 10.9 g 炭水化物 : 99.3 g ナトリウム : 1137 mg 食塩相当量 : 2.9 g	●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。 ●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。	



10月 "望み"メニュー

1 水	鶏ごぼうフライ 豆ひじき、豆腐干と野菜の中華和え、ザーサイの塩レモン風味、しば漬け、根菜の香味炒め	エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 12.7 g 炭水化物 : 103.1 g ナトリウム : 1063 mg 食塩相当量 : 2.7 g
2 木	いわし山椒煮 豆乳入りしっとり卵の花、ブロッコリーのカニカマあんかけ、ごぼうサラダ、赤ずいきの酢の物、ほうれん草と油揚げ	エネルギー : 562 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 11.9 g 炭水化物 : 91.3 g ナトリウム : 739 mg 食塩相当量 : 1.9 g
3 金	鶏肉ねぎ塩ダレ 平麺ビーフン（大豆ミート入り）、キャベツの洋風煮、わさび菜おひたし、ふき味噌きゅうり（角一味噌）、さつま芋煮	エネルギー : 588 kcal たんぱく質 : 17.1 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 101.8 g ナトリウム : 866 mg 食塩相当量 : 2.2 g
4 土	メバル煮付け なます、高野豆腐と野菜の煮物、花斗六豆、切り昆布煮、豚肉の生姜風味	エネルギー : 553 kcal たんぱく質 : 23 g 脂 質 : 6.6 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 771 mg 食塩相当量 : 2 g
5 日	デミグラスソースハンバーグ 玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、野菜とウインナーの炒め物、高菜ナムル、白菜漬け、おくらの胡麻和え	エネルギー : 605 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 14.1 g 炭水化物 : 97.5 g ナトリウム : 1076 mg 食塩相当量 : 2.7 g
6 月	白身フライ 干し海老入り卵の花、鶏肉と春雨の中華和え、小豆煮、大根としその実の漬物、麻婆豆腐	エネルギー : 650 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 15.3 g 炭水化物 : 102.6 g ナトリウム : 871 mg 食塩相当量 : 2.2 g
7 火	豚肉の葱塩ソース 蓮根そぼろ、鶏さつま揚げ、枝豆とコーンのカラフルマリネ、しば漬け、モロヘイヤの辛子和え	エネルギー : 578 kcal たんぱく質 : 19.9 g 脂 質 : 13.1 g 炭水化物 : 92.6 g ナトリウム : 941 mg 食塩相当量 : 2.4 g
8 水	あじみりん焼き 香草パスタ、畑のお肉の旨煮、ささがききんぴらごぼう、塩えんどう豆、ポテトサラダ	エネルギー : 577 kcal たんぱく質 : 22.6 g 脂 質 : 7.4 g 炭水化物 : 100.1 g ナトリウム : 650 mg 食塩相当量 : 1.7 g
9 木	若鶏の塩焼き しゅうまい、高野豆腐の含め煮、大豆の甘煮、高菜ちりめん、おくらとしひじきの和え物	エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 23 g 脂 質 : 14.6 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 708 mg 食塩相当量 : 1.8 g
10 金	サーモンバーグ 豆乳入りしっとり卵の花、ささみフライ（梅入り）、いんげんのピーナッツ和え、野沢菜入り大根の漬物、ブロッコリー	エネルギー : 633 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 15.8 g 炭水化物 : 100.6 g ナトリウム : 1029 mg 食塩相当量 : 2.6 g
11 土	豚肉の南蛮風 ミートボール（オニオンソース）、野菜と木耳の彩り炒め、小松菜のお浸し、キャロットラペ、合鴨スモーク	エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 22.1 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 90 g ナトリウム : 870 mg 食塩相当量 : 2.2 g
12 日	カツオ竜田揚げ 豆ひじき、ささがきごぼうと薩摩揚げの金平、おくらのおかか和え、大根としその実の漬物、ほうれん草ナムル	エネルギー : 537 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 8.2 g 炭水化物 : 94.7 g ナトリウム : 759 mg 食塩相当量 : 1.9 g
13 月	鶏肉とインゲンのオイスターソース マカロニサラダ、ロールキャベツ、人参しりしり、胡瓜とアカモクの酢の物、豚肉の葱塩ソース	エネルギー : 549 kcal たんぱく質 : 21.2 g 脂 質 : 9.6 g 炭水化物 : 90.9 g ナトリウム : 801 mg 食塩相当量 : 2 g
14 火	にしんみぞれ煮 カリフラワーとウインナーの煮物、豆腐と野菜のそぼろあん、黒豆、おかか生姜、ちくわの炒り煮	エネルギー : 561 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 10.4 g 炭水化物 : 94.6 g ナトリウム : 793 mg 食塩相当量 : 2 g
15 水	豚肉のトマトソース おかず豆、大根サラダ、わさび菜おひたし、ザーサイ炒め、ビーフン	エネルギー : 583 kcal たんぱく質 : 18.3 g 脂 質 : 11.6 g 炭水化物 : 98.3 g ナトリウム : 730 mg 食塩相当量 : 1.9 g
16 木	ぶりの揚げ煮 干し海老入り卵の花、畑のお肉とキャベツの味噌炒め（角一味噌）、ささがききんぴらごぼう、刻みたくあん、モロヘイ	エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 20.3 g 脂 質 : 12.9 g 炭水化物 : 99.3 g ナトリウム : 765 mg 食塩相当量 : 1.9 g
17 金	麻婆豆腐 ささげのお浸し、鶏肉と春雨の中華和え、大豆の甘煮、キャロットラペ、揚げ茄子の生姜醤油あんかけ	エネルギー : 559 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 9.6 g 炭水化物 : 96.8 g ナトリウム : 1075 mg 食塩相当量 : 2.7 g
18 土	黄金カレー唐揚げ 切干大根煮、鶏肉入り玉子とじ、おくらの胡麻和え、しば漬け、チンジャオロース	エネルギー : 577 kcal たんぱく質 : 22.4 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 91 g ナトリウム : 921 mg 食塩相当量 : 2.3 g
19 日	鶏肉と蓮根のチリソース 小松菜の和え物、大葉入り豆腐団子、キャベツのマリネ、胡瓜漬け、ジャーマンポテト	エネルギー : 571 kcal たんぱく質 : 17.8 g 脂 質 : 13 g 炭水化物 : 93.3 g ナトリウム : 941 mg 食塩相当量 : 2.4 g
20 月	豚肉と玉ねぎの味噌仕立て つくねの甘酢あん、豆腐干と野菜の中華和え、花斗六豆、紅芯大根、ニラ入り玉子	エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 13.2 g 炭水化物 : 98.5 g ナトリウム : 937 mg 食塩相当量 : 2.4 g
21 火	若鶏の照焼き マカロニのクリーム煮、野菜と木耳の彩り炒め、ほうれん草のごま和え、白菜漬け、豚肉の黒胡椒ソース	エネルギー : 634 kcal たんぱく質 : 22.9 g 脂 質 : 18.2 g 炭水化物 : 91.1 g ナトリウム : 854 mg 食塩相当量 : 2.2 g
22 水	いわしかつお節煮 ミートボール（柚子おろし）、キャベツの洋風煮、おくらと湯葉のお浸し、胡瓜の生姜漬け、れんこんのずんだ和え	エネルギー : 542 kcal たんぱく質 : 22 g 脂 質 : 7.9 g 炭水化物 : 92.2 g ナトリウム : 864 mg 食塩相当量 : 2.2 g
23 木	茄子と大豆ミートのカレー風味 ささげの胡麻和え、鶏さつま揚げ、うずら豆、大根としその実の漬物、小松菜とじゃこのお浸し	エネルギー : 596 kcal たんぱく質 : 19.1 g 脂 質 : 13.4 g 炭水化物 : 98 g ナトリウム : 927 mg 食塩相当量 : 2.4 g
24 金	気仙沼産マグロカツ ひじき煮、厚焼き玉子（関東風）、ほうれん草白和え、おかか佃煮、野菜のマリネ	エネルギー : 663 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 19.5 g 炭水化物 : 102.1 g ナトリウム : 862 mg 食塩相当量 : 2.2 g
25 土	チキンミートローフ 干し海老入り卵の花、肉入り野菜炒め、ツナマヨコーン、胡瓜漬け、ふきと油揚げの田舎煮	エネルギー : 570 kcal たんぱく質 : 19 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 90.8 g ナトリウム : 866 mg 食塩相当量 : 2.2 g
26 日	さわら塩焼き 蓮根そぼろ、高野豆腐と野菜の煮物、おくらの胡麻和え、塩えんどう豆、かぶの湯葉あんかけ	エネルギー : 574 kcal たんぱく質 : 26.3 g 脂 質 : 11 g 炭水化物 : 90.7 g ナトリウム : 740 mg 食塩相当量 : 1.9 g
27 月	炭火焼き鳥 香草パスタ、真狩村産人参のコロッケ、ちりめんじゃこの佃煮、白菜漬け、回鍋肉	エネルギー : 628 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂 質 : 13.6 g 炭水化物 : 98.5 g ナトリウム : 841 mg 食塩相当量 : 2.1 g
28 火	三陸産さんまのおろし煮 秋野菜の煮物、さつま芋煮、小松菜の和え物、栗甘露煮、くるみ味噌	エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 16.3 g 脂 質 : 15.4 g 炭水化物 : 104.5 g ナトリウム : 766 mg 食塩相当量 : 1.9 g
29 水	豚肉の生姜風味 ポテトサラダ、チキンボールトマトソース、チンゲン菜と人参のお浸し、あみ佃煮、若竹煮	エネルギー : 564 kcal たんぱく質 : 18 g 脂 質 : 11.1 g 炭水化物 : 95.2 g ナトリウム : 940 mg 食塩相当量 : 2.4 g
30 木	あじ塩焼き 野菜しんじょう、がんもと野菜の含め煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物、肉味噌（角一味噌）、マロニー中華風	エネルギー : 531 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂 質 : 8.4 g 炭水化物 : 87.8 g ナトリウム : 709 mg 食塩相当量 : 1.8 g
31 金	鶏肉の柳川風 お豆と昆布の煮物、白菜と青菜のそぼろあんかけ、いんげんのピーナッツ和え、刻みたくあん、豚肉の黒胡椒ソース	エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 15 g 炭水化物 : 93.5 g ナトリウム : 1163 mg 食塩相当量 : 3 g

●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。
●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。



10月“育み”メニュー



1 水	ぶり煮付け 根菜の香味炒め、ミートボール(オニオンソース)、大根としその実の漬物、若布と干し海老の当座煮	17 金	さば味噌煮 ほうれん草と蒸し鶏の和え物、蓮根そぼろ、あみ佃煮、大根とルッコラのサラダ
	エネルギー : 648 kcal たんぱく質 : 25.3 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 93.6 g ナトリウム : 992 mg 食塩相当量 : 2.5196g		エネルギー : 748 kcal たんぱく質 : 24.6 g 脂 質 : 28.1 g 炭水化物 : 93.8 g ナトリウム : 864 mg 食塩相当量 : 2.19456g
2 木	鶏肉のデミグラスソース ツナの梅風味パスタ、ささげのお浸し、おかか昆布、黒豆	18 土	ミートオムレツ 肉入り野菜炒め、しゅうまい、赤ずいきの酢の物、そうだがつおの角煮
	エネルギー : 661 kcal たんぱく質 : 22.5 g 脂 質 : 14.8 g 炭水化物 : 107 g ナトリウム : 1117 mg 食塩相当量 : 2.83718g		エネルギー : 616 kcal たんぱく質 : 22.2 g 脂 質 : 15.2 g 炭水化物 : 93 g ナトリウム : 932 mg 食塩相当量 : 2.36728g
3 金	あじみりん焼き 鶏さつま揚げ、切干大根煮、塩えんどう豆、おくらと湯葉のお浸し	19 日	豚肉炙り焼き きのこ入金平牛蒡炒め、香草パスタ、赤しそ大根、いんげんのピーナッツ和え
	エネルギー : 610 kcal たんぱく質 : 32 g 脂 質 : 11.6 g 炭水化物 : 89.7 g ナトリウム : 657 mg 食塩相当量 : 1.66878g		エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 17.7 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 100.1 g ナトリウム : 1268 mg 食塩相当量 : 3.22072g
4 土	サーモンフライ&大葉香るささみカツ ブロッコリーとコーンの和え物、おかず豆、広島菜漬け、ちりめんじゃこの佃煮	20 月	白身フライ&唐揚げ マロニー中華風、お豆と昆布の煮物、おかか生姜、高菜ナムル
	エネルギー : 756 kcal たんぱく質 : 28.7 g 脂 質 : 21.7 g 炭水化物 : 109.2 g ナトリウム : 1029 mg 食塩相当量 : 2.61366g		エネルギー : 774 kcal たんぱく質 : 24.9 g 脂 質 : 27.3 g 炭水化物 : 105.5 g ナトリウム : 958 mg 食塩相当量 : 2.43332g
5 日	麻婆豆腐 焼ギョーザ、マカロニと果物のサラダ、刻みたくあん、若布と胡瓜の酢味噌和え(角一味噌)	21 火	豚肉の黒酢あん 高野豆腐と野菜の煮物、ポテトサラダ、塩えんどう豆、人参しりしり
	エネルギー : 652 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 17.1 g 炭水化物 : 104 g ナトリウム : 1056 mg 食塩相当量 : 2.68224g		エネルギー : 676 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 17.8 g 炭水化物 : 104.6 g ナトリウム : 1238 mg 食塩相当量 : 3.14452g
6 月	鶏肉と里芋のミルク煮 かにかま入り玉子、ミートボール(柚子おろし)、おかか生姜、チンゲン菜と人参のお浸し	22 水	鶏肉ときのこのガーリックソテー ラタトゥイユ、豆乳入りしっとり卵の花、刻みたくあん、枝豆とコーンのカラフルマリネ
	エネルギー : 604 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 15.5 g 炭水化物 : 90.3 g ナトリウム : 983 mg 食塩相当量 : 2.49682g		エネルギー : 664 kcal たんぱく質 : 20.2 g 脂 質 : 19.5 g 炭水化物 : 99.8 g ナトリウム : 1032 mg 食塩相当量 : 2.62128g
7 火	さば煮付け 茄子とピーマンの煮浸し、ひじき煮、あみ佃煮、青森県産長芋と胡瓜の和え物	23 木	デミグラスソースハンバーグ カリフラワーとウインナーの煮物、玉子焼(ミルフィーユ仕立て)、あみ佃煮、胡瓜とツナの酢の物
	エネルギー : 738 kcal たんぱく質 : 23.1 g 脂 質 : 27.8 g 炭水化物 : 92.5 g ナトリウム : 978 mg 食塩相当量 : 2.48412g		エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 16.8 g 炭水化物 : 97.1 g ナトリウム : 1222 mg 食塩相当量 : 3.10388g
8 水	豚肉ときのこの生姜醤油炒め パンプキンサラダ、お豆と昆布の煮物、紅芯大根、小松菜とちくわの煮浸し	24 金	豚ロースのオニオンソース ジャーマンポテト、なます、鶏そぼろ、黒豆
	エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 20.7 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 102.7 g ナトリウム : 1243 mg 食塩相当量 : 3.15722g		エネルギー : 628 kcal たんぱく質 : 21.5 g 脂 質 : 10.8 g 炭水化物 : 109 g ナトリウム : 993 mg 食塩相当量 : 2.52222g
9 木	ゴロっとイカメンチ 花野菜のポトフ、ほうれん草と人参の煮浸し、鶏そぼろ、ツナマヨコーン	25 土	メバル煮付け 鶏肉のみぞれ煮、さつまいもの甘煮、切り昆布煮、小松菜のお浸し
	エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 21.9 g 脂 質 : 17.5 g 炭水化物 : 96.8 g ナトリウム : 854 mg 食塩相当量 : 2.16916g		エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 30.3 g 脂 質 : 9.8 g 炭水化物 : 97.4 g ナトリウム : 752 mg 食塩相当量 : 1.91008g
10 金	豚肉とアスパラの塩ダレソース 野菜とウインナーの炒め物、豆サラダ、胡瓜漬け、一口照り焼きチキン	26 日	ビーフメンチカツ 高野豆腐の含め煮、マカロニサラダ、赤ずいきの酢の物、大豆の甘煮
	エネルギー : 601 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂 質 : 15 g 炭水化物 : 91.1 g ナトリウム : 1058 mg 食塩相当量 : 2.68732g		エネルギー : 780 kcal たんぱく質 : 20.6 g 脂 質 : 26.7 g 炭水化物 : 113.6 g ナトリウム : 1145 mg 食塩相当量 : 2.9083 g
11 土	鶏唐揚げの香味ソース 白菜と青菜のそぼろあんかけ、スクランブルエッグ(人参)、刻みたくあん、大豆ちりめん	27 月	あじ西京焼き 豚肉の黒胡椒ソース、切干大根煮、しそ昆布、ごぼうサラダ
	エネルギー : 700 kcal たんぱく質 : 23 g 脂 質 : 22.9 g 炭水化物 : 99.2 g ナトリウム : 1083 mg 食塩相当量 : 2.75082g		エネルギー : 663 kcal たんぱく質 : 27.5 g 脂 質 : 19.8 g 炭水化物 : 88.7 g ナトリウム : 965 mg 食塩相当量 : 2.4511 g
12 日	ぶり照焼き いんげんの生姜醤油和え、さつまいもの甘煮、しば漬け、若布と干し海老の当座煮	28 火	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て キャベツとヤングコーンの炒め物、豆ひじき、しば漬け、わさび菜おひたし
	エネルギー : 638 kcal たんぱく質 : 24.1 g 脂 質 : 14.3 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 695 mg 食塩相当量 : 1.7653 g		エネルギー : 607 kcal たんぱく質 : 24.3 g 脂 質 : 15.7 g 炭水化物 : 90.8 g ナトリウム : 1148 mg 食塩相当量 : 2.91592g
13 月	麻婆茄子 じゃが芋と人参の煮物、湯葉入りチンゲン菜、白菜漬け、うずら豆	29 水	牛肉のカレーソース ほうれん草と油揚げのお浸し、平麺ビーフン(大豆ミート入り)、野沢菜入り大根の漬物、小豆煮
	エネルギー : 600 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 10.1 g 炭水化物 : 105.4 g ナトリウム : 1039 mg 食塩相当量 : 2.63906g		エネルギー : 722 kcal たんぱく質 : 19.2 g 脂 質 : 23.7 g 炭水化物 : 104 g ナトリウム : 974 mg 食塩相当量 : 2.47396g
14 火	大きな海老フライ ふきと油揚げの田舎煮、味噌担々風春雨(角一味噌)、紅芯大根、鶏レバー煮	30 木	ミルフィーユカツ 大根サラダ、おかず豆、キャロットラペ、小松菜とちくわの煮浸し
	エネルギー : 666 kcal たんぱく質 : 21.6 g 脂 質 : 19.1 g 炭水化物 : 98.7 g ナトリウム : 882 mg 食塩相当量 : 2.24028g		エネルギー : 654 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 16.5 g 炭水化物 : 104.4 g ナトリウム : 959 mg 食塩相当量 : 2.43586g
15 水	いわし山椒煮 厚焼き玉子(関東風)、ひじき煮、胡瓜の生姜漬け、高知県産しし唐と玉葱の甘酢あん	31 金	牛焼肉 出汁巻き玉子、豆乳入りしっとり卵の花、おかか生姜、枝豆とコーンのカラフルマリネ
	エネルギー : 624 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 98.1 g ナトリウム : 1048 mg 食塩相当量 : 2.66192g		エネルギー : 720 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 26.9 g 炭水化物 : 94.2 g ナトリウム : 883 mg 食塩相当量 : 2.24282g
16 木	ネギ塩豚焼肉 茄子とピーマンの煮浸し、パンプキンサラダ、昆布ちりめん、チンゲン菜と人参のお浸し	●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。 ●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。 宅配クック123鎌倉・逗子店 ☎0467-31-5080	
	エネルギー : 633 kcal たんぱく質 : 17 g 脂 質 : 16.8 g 炭水化物 : 100.8 g ナトリウム : 1245 mg 食塩相当量 : 3.1623 g		



10月“育み”メニュー



1 水	唐揚げ&牛すき焼き風コロッケ 花野菜のポトフ、豆ひじき、しば漬け、ザーサイの塩レモン風味	17 金	豚ロース生姜焼き おさかなハンバーグ、ささげのお浸し、キャロットラペ、大豆の甘煮
	エネルギー : 772 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 26.4 g 炭水化物 : 108.2 g ナトリウム : 1082 mg 食塩相当量 : 2.74828 g		エネルギー : 652 kcal たんぱく質 : 23.6 g 脂 質 : 16.6 g 炭水化物 : 98.3 g ナトリウム : 1028 mg 食塩相当量 : 2.61112 g
2 木	豚角煮 キャベツとヤングコーンの炒め物、豆乳入りしっとり卵の花、赤ずいきの酢の物、ごぼうサラダ	18 土	ミルフィーユカツ ポテトとウインナー、切干大根煮、しば漬け、おくらの胡麻和え
	エネルギー : 730 kcal たんぱく質 : 17 g 脂 質 : 30.1 g 炭水化物 : 92.5 g ナトリウム : 963 mg 食塩相当量 : 2.44602 g		エネルギー : 655 kcal たんぱく質 : 17.4 g 脂 質 : 15.8 g 炭水化物 : 108 g ナトリウム : 1031 mg 食塩相当量 : 2.61874 g
3 金	鶏肉のカレーソース 野菜のおろし南蛮、平麺ビーフン（大豆ミート入り）、ふき味噌きゅうり（角一味噌）、わさび菜おひたし	19 日	銀ひらす照り焼き 茄子と挽肉の味噌炒め、小松菜の和え物、胡瓜漬け、キャベツのマリネ
	エネルギー : 678 kcal たんぱく質 : 25.7 g 脂 質 : 19.4 g 炭水化物 : 97.5 g ナトリウム : 1168 mg 食塩相当量 : 2.96672 g		エネルギー : 641 kcal たんぱく質 : 25.8 g 脂 質 : 17.4 g 炭水化物 : 90.6 g ナトリウム : 926 mg 食塩相当量 : 2.35204 g
4 土	さわら塩焼 ちんげん菜とちくわの胡麻和え、なます、切り昆布煮、花斗六豆	20 月	麻婆豆腐 ブロッコリーとコーンの和え物、つくねの甘酢あん、紅芯大根、花斗六豆
	エネルギー : 627 kcal たんぱく質 : 27.7 g 脂 質 : 12.2 g 炭水化物 : 100 g ナトリウム : 732 mg 食塩相当量 : 1.85928 g		エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 12.4 g 炭水化物 : 102 g ナトリウム : 967 mg 食塩相当量 : 2.45618 g
5 日	豚ロースのオニオンソース さつま芋煮、玉子焼（ミルフィーユ仕立て）、白菜漬け、高菜ナムル	21 火	牛焼肉 ちくわの炒り煮、マカロニのクリーム煮、白菜漬け、ほうれん草のごま和え
	エネルギー : 602 kcal たんぱく質 : 18.4 g 脂 質 : 9.4 g 炭水化物 : 107.9 g ナトリウム : 977 mg 食塩相当量 : 2.48158 g		エネルギー : 633 kcal たんぱく質 : 16.6 g 脂 質 : 18.9 g 炭水化物 : 94.9 g ナトリウム : 967 mg 食塩相当量 : 2.45618 g
6 月	ビーフメンチカツ 春雨と野菜のそぼろ炒め、干し海老入り卵の花、大根としその実の漬物、小豆煮	22 水	にしん甘辛煮 厚揚げのそぼろあん、ミートボール（柚子おろし）、胡瓜の生姜漬け、おくらと湯葉のお浸し
	エネルギー : 799 kcal たんぱく質 : 18.9 g 脂 質 : 25.6 g 炭水化物 : 122.1 g ナトリウム : 1131 mg 食塩相当量 : 2.87274 g		エネルギー : 612 kcal たんぱく質 : 25.2 g 脂 質 : 13.3 g 炭水化物 : 95 g ナトリウム : 887 mg 食塩相当量 : 2.25298 g
7 火	ミートオムレツ ツナとほうれん草の和え物、蓮根そぼろ、しば漬け、枝豆とコーンのカラフルマリネ	23 木	鶏肉と里芋のミルク煮 キャベツとさつま揚げの中華煮、ささげの胡麻和え、大根としその実の漬物、うずら豆
	エネルギー : 662 kcal たんぱく質 : 24.7 g 脂 質 : 20.7 g 炭水化物 : 89.7 g ナトリウム : 1070 mg 食塩相当量 : 2.7178 g		エネルギー : 603 kcal たんぱく質 : 17.6 g 脂 質 : 11.6 g 炭水化物 : 103.8 g ナトリウム : 1030 mg 食塩相当量 : 2.6162 g
8 水	白糸だらの照焼き ゆで豚と玉ねぎの梅しそ風味、香草パスタ、塩えんどう豆、さがききんぴらごぼう	24 金	サーモンフライ&鶏ごぼうフライ 野菜とペンネのケチャップ炒め、ひじき煮、おおかひ佃煮、ほうれん草白和え
	エネルギー : 621 kcal たんぱく質 : 24.8 g 脂 質 : 11.8 g 炭水化物 : 97.6 g ナトリウム : 772 mg 食塩相当量 : 1.96088 g		エネルギー : 793 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 24.6 g 炭水化物 : 118.3 g ナトリウム : 1083 mg 食塩相当量 : 2.75082 g
9 木	鶏肉の柚子おろし かぶの湯葉あんかけ、しゅうまい、高菜ちりめん、大豆の甘煮	25 土	豚肉とこの生姜醤油炒め スクランブルエッグ（人参）、干し海老入り卵の花、胡瓜漬け、ツナマヨコーン
	エネルギー : 664 kcal たんぱく質 : 26.9 g 脂 質 : 17.6 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 816 mg 食塩相当量 : 2.07264 g		エネルギー : 666 kcal たんぱく質 : 24.7 g 脂 質 : 20 g 炭水化物 : 94 g ナトリウム : 1144 mg 食塩相当量 : 2.90576 g
10 金	赤魚白醤油風味焼き 五目揚げ豆腐、豆乳入りしっとり卵の花、野沢菜入り大根の漬物、いんげんのピーナッツ和え	26 日	炙りチキンのトマトソース 葉野菜の和風ドレッシング仕立て、蓮根そぼろ、塩えんどう豆、おくらの胡麻和え
	エネルギー : 655 kcal たんぱく質 : 28.6 g 脂 質 : 18.9 g 炭水化物 : 87.9 g ナトリウム : 698 mg 食塩相当量 : 1.77292 g		エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 21.1 g 脂 質 : 15.3 g 炭水化物 : 97.3 g ナトリウム : 734 mg 食塩相当量 : 1.86436 g
11 土	豚肉の味噌仕立て 鶏肉と春雨の中華和え、ミートボール（オニオンソース）、キャロットラペ、小松菜のお浸し	27 月	豚肉とアスパラの塩ダレソース ささみフライ（梅入り）、香草パスタ、白菜漬け、ちりめんじゃこの佃煮
	エネルギー : 658 kcal たんぱく質 : 20.4 g 脂 質 : 20.5 g 炭水化物 : 92.2 g ナトリウム : 1008 mg 食塩相当量 : 2.56032 g		エネルギー : 617 kcal たんぱく質 : 22 g 脂 質 : 11.9 g 炭水化物 : 101.8 g ナトリウム : 1109 mg 食塩相当量 : 2.81686 g
12 日	チキンカツ ブロッコリーのカニカマあんかけ、豆ひじき、大根としその実の漬物、おくらのおかか和え	28 火	三陸産さんまのおろし煮 秋野菜の煮物、鶏肉入り玉子とじ、くるみ味噌、さつま芋煮
	エネルギー : 615 kcal たんぱく質 : 19.5 g 脂 質 : 14.5 g 炭水化物 : 99.5 g ナトリウム : 890 mg 食塩相当量 : 2.2606 g		エネルギー : 666 kcal たんぱく質 : 17.3 g 脂 質 : 15.6 g 炭水化物 : 110.2 g ナトリウム : 867 mg 食塩相当量 : 2.20218 g
13 月	トマトソースハンバーグ キャベツの洋風煮、マカロニサラダ、胡瓜とアカモクの酢の物、人参しりしり	29 水	鶏つくね焼き（金平入り） ブロッコリーのカニカマあんかけ、ポテトサラダ、あみ佃煮、チンゲン菜と人参のお浸し
	エネルギー : 626 kcal たんぱく質 : 18.6 g 脂 質 : 14.5 g 炭水化物 : 101.8 g ナトリウム : 1126 mg 食塩相当量 : 2.86004 g		エネルギー : 609 kcal たんぱく質 : 18.7 g 脂 質 : 11.5 g 炭水化物 : 103.8 g ナトリウム : 1369 mg 食塩相当量 : 3.47726 g
14 火	豚肉の柳川風 根菜の香味炒め、カリフラワーとウインナーの煮物、おおかか生姜、黒豆	30 木	さば煮付け マロニー中華風、野菜しんじょう、肉味噌（角一味噌）、青森県産長芋と胡瓜の和え物
	エネルギー : 618 kcal たんぱく質 : 22.7 g 脂 質 : 12.5 g 炭水化物 : 100.2 g ナトリウム : 1089 mg 食塩相当量 : 2.76606 g		エネルギー : 751 kcal たんぱく質 : 24.4 g 脂 質 : 29 g 炭水化物 : 91.3 g ナトリウム : 815 mg 食塩相当量 : 2.0701 g
15 水	鶏肉と野菜の焦がし醤油仕立て 高野豆腐の含め煮、おかず豆、ザーサイ炒め、わさび菜おひたし	31 金	麻婆茄子 かぶの湯葉あんかけ、お豆と昆布の煮物、刻みたくあん、いんげんのピーナッツ和え
	エネルギー : 637 kcal たんぱく質 : 27.8 g 脂 質 : 16.9 g 炭水化物 : 92 g ナトリウム : 994 mg 食塩相当量 : 2.52476 g		エネルギー : 614 kcal たんぱく質 : 20.8 g 脂 質 : 12.9 g 炭水化物 : 102.5 g ナトリウム : 1098 mg 食塩相当量 : 2.78892 g
16 木	白身魚甘酢きのこあん ツナの梅風味パスタ、干し海老入り卵の花、刻みたくあん、さがききんぴらごぼう	●都合によりメニューが変更される場合がございますあらかじめご了承ください。 ●ご注文・キャンセルは前日の17:00まで承ります。 宅配クック123鎌倉・逗子店 ☎0467-31-5080	
	エネルギー : 742 kcal たんぱく質 : 22.8 g 脂 質 : 16.7 g 炭水化物 : 123.2 g ナトリウム : 1178 mg 食塩相当量 : 2.99212 g		