

明日も食べたいお食事を。



Deliverd by ココロ・コーポレーション

朝食

昼食

夕食

おやつ

2023年9月



9/3 (日)					
●厚揚げの野菜あんかけ					
●青梗菜とソーセージのシーザーサラダ					
●根菜煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
150	4.3	8.0	15.8	1.5	

9/4 (月)					
●豚肉のパンパンソース					
●ちくわとインゲンのサラダ					
●しるなとツナの和風和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
228	8.4	16.8	10.9	1.3	

9/5 (火)					
●メルルーサの甘酢あんかけ					
●青菜としらすの醤油和え					
●三色豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
144	10.2	3.9	17.0	0.6	

9/6 (水)					
●牛肉とキャベツのおかか炒め					
●がんもの炊き合わせ					
●きゅうりとわかめのごま酢和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
164	9.0	8.5	12.7	1.5	

9/7 (木)					
●ベーコンポテトバーグのトマトソース					
●シェルマカロニの彩りサラダ					
●フルーツカクテル					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
203	6.7	11.0	19.3	1.2	

9/1 (金)					
●豆腐ハンバーグの干しエビあんかけ					
●パンサンスー					
●黒豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
178	5.9	6.6	22.9	1.9	

9/2 (土)					
●鶏肉の和風塩だし炒め					
●メンマのみそ炒め					
●ごま昆布					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
103	5.6	5.7	7.5	1.5	

9/10 (日)					
●鶏肉の甘辛煮					
●白菜の信田煮					
●春雨と竹の子湯葉の梅風味和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
161	9.5	6.7	15.0	1.2	

9/11 (月)					
●海鮮洋風炒め					
●切干大根のケチャップ煮					
●焼売					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
160	8.9	6.2	17.9	1.6	

9/12 (火)					
●じゃが芋と肉団子の大豆そぼろあん					
●ツイスタマカロニサラダ					
●青菜と錦糸玉子のお浸し					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
213	8.8	8.3	24.5	1.3	

9/13 (水)					
●タラのゆかりおろしあんかけ					
●青梗菜とピーマンのシーザーサラダ					
●人参のごま和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
134	11.1	6.2	10.1	1.1	

9/14 (木)					
●キャベツボールと肉団子のコンソメあんかけ					
●小松菜のお浸し					
●ごぼうサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
222	7.9	12.7	18.7	2.0	

9/15 (金)					
●やわらかお肉ともやしの炒め物					
●ブロッコリーのオーロラソースサラダ					
●ふぎと油揚げの煮物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
131	8.8	8.6	6.2	0.7	

9/16 (土)					
●豚肉とニラの炒め物					
●メンマとインゲンのみそ炒め					
●ダイズさつま芋のサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
192	8.3	11.8	12.5	1.5	

9/17 (日)					
●大根と厚揚げのあんかけ					
●玉ねぎとさつま揚げの醤油和え					
●しそ昆布					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
89	3.6	2.8	12.2	1.3	

9/18 (月)					
●ミートオムレツの和風あんかけ					
●カリフラワーと玉ねぎのサラダ					
●みかんのシロップ漬					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
91	3.2	3.3	12.2	0.9	

9/19 (火)					
●つくねのみそタレかけ					
●三色ピーマンと大根葉の塩昆布和え					
●煮豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
153	6.9	4.2	22.9	1.2	

9/20 (水)					
●炒り鶏					
●がんもの甘辛煮					
●わかめの中華サラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
188	8.3	13.2	9.1	1.2	

9/21 (木)					
●ベーコンポテトバーグのバジルトマトソース					
●かぼちゃの煮物					
●もやしときゅうりの醤油ドレ和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
165	5.8	7.9	18.9	1.2	

9/22 (金)					
●メルルーサの照焼					
●麻婆豆腐					
●白滝と茎わかめのゆずこしょう和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
112	11.5	2.1	12.0	1.4	

9/23 (土)					
●豚しゃぶの和風和え					
●小松菜とえのきの玉ねぎドレ和え					
●三色豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
201	7.9	11.8	16.5	0.9	

9/24 (日)					
●ピビンバ鶏肉					
●ブロッコリーとカリフラワーの明太子サラダ					
●味の花					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
117	8.1	5.1	11.1	1.8	

9/25 (月)					
●チキンのトマト煮					
●切干大根のゆかりマヨ和え					
●かぼちゃの甘辛煮					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
133	11.1	2.7	25.8	2.0	

9/26 (火)					
●オムレツの和風銀あん					
●インゲンのごま和え					
●さつま芋と人参のサラダ					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
186	3.7	11.5	17.2	1.3	

9/27 (水)					
●つくねの甘辛あん					
●小松菜のごまドレ和え					
●黄桃のシロップ漬					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
135	6.2	5.7	15.6	0.9	

9/28 (木)					
●目玉焼とハムソテー					
●わかめときゅうりのフレンチドレ和え					
●高野豆腐の煮物					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
158	8.6	9.1	10.3	1.3	

9/29 (金)					
●肉団子の野菜あんかけ					
●ひじきの五目煮					
●キャベツときのこのボン酢和え					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
107	7.6	1.8	15.5	1.5	

9/30 (土)					
●さつま揚げとしんじょの洋風あん					
●オクラと干しエビの和え物					
●煮豆					
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	
163	7.2	5.6	21.2	1.5	

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

※食材の調達の関係上、メニューに若干の変更がある事があります。

※骨取り魚を使用しておりますが、まれに骨の混入がある事があります。

※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。

※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

明日も食べたいお食事を。



Delivered by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食 おやつ

2023年9月



Main menu grid with 28 daily boxes (9/1 to 9/30) containing meal names and nutritional data.

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
※食材の調達の関係上、メニューに若干の変更がある事があります。
※骨取り魚を使用しておりますが、まれに骨の混入がある事があります。
※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。
※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。



Table with 6 columns: 主食の栄養価, kcal, 蛋白 g, 脂質 g, 炭水 g, 塩分 g. Rows include 白飯, 七福米ごはん, 赤飯, 彩り野菜ごはん, 七福米ごはん.

明日も食べたいお食事を。



Delivered by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食 おやつ

2023年9月



Main menu grid with 4 columns (days) and 4 rows (meals). Each cell contains a list of dishes and a small table with nutritional values (Calories, Protein, Fat, Carbs, Salt).

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。
※食材の調達の関係上、メニューに若干の変更がある事があります。
※骨取り魚を使用しておりますが、まれに骨の混入がある事があります。
※弊社のごはんにつきましては、全て『国内産米100%』を使用しております。
※アレルギーの対応は行っておりませんので予めご了承ください。

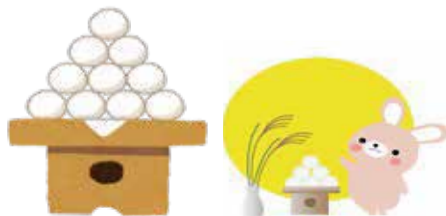


Table showing staple food nutrition values: 白飯, 七福米ごはん, 野沢菜ごはん, わかめと枝豆のごはん.

明日も食べたいお食事を。



Delivered by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食 おやつ

2023年9月



Table with 7 columns (days) and 10 rows (dates). Each cell contains a dessert name and its nutritional information (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Salt).