

明日も食べたいお食事を。



Deliver by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食 おやつ

2023年10月

Table with 5 columns (days) and 5 rows (weeks). Each cell contains a menu for a specific day with items and a table of 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。



明日も食べたいお食事を。



Deliver by ココロ・コーポレーション

朝食 昼食 夕食 おやつ

2023年10月

Main menu grid with 30 daily entries (10/1 to 10/31) and a nutrition table for staple foods. Each entry includes a list of dishes and a small table with energy, protein, fat, carbohydrate, and salt content.



※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10月

<p>10/1 (日)</p> <ul style="list-style-type: none"> プリの香草パン粉焼のトマトソースかけ 凍り豆腐と大根のみそ煮 インゲンのおかか和え 刻み昆布のサラダ <p>熱量 492 蛋白 20.7 脂質 15.5 炭水 65.0 塩分 2.3</p>	<p>10/2 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> キャベツと豚肉のみそ炒め 肉詰めいなりのオニオンソースかけ ひじきの彩りサラダ 青梗菜としめじのゆず風味和え <p>熱量 522 蛋白 20.7 脂質 18.6 炭水 65.2 塩分 2.2</p>	<p>10/3 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆焼き鳥メンチカツ 焼売の野菜あんかけ 春菊のごま和え シェルマカロニサラダ <p>熱量 564 蛋白 13.8 脂質 18.3 炭水 84.4 塩分 2.8</p>	<p>10/4 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆サワラ天の南蛮風野菜あんかけ パンプキンキッシュ風のホワイトソースかけ 青菜の煮浸し もやしときゅうりのナムル <p>熱量 488 蛋白 15.7 脂質 12.2 炭水 75.9 塩分 1.7</p>	<p>10/5 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> おでん 豚肉と野菜のソテー 白滝と茎わかめのゆずこしょう和え ポテトサラダ 七福米ごはん <p>熱量 462 蛋白 17.1 脂質 11.4 炭水 70.3 塩分 2.5</p>	<p>10/6 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンナゲットの甘酢あん カニ豆腐風 インゲンの大豆そぼろあん和え 卵の花 <p>熱量 471 蛋白 13.5 脂質 11.6 炭水 76.8 塩分 2.1</p>	<p>10/7 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> 野菜入りハンバーグ ゆず胡椒おろしあん がんと里芋の炊き合わせ 春雨のチャプチェ風 魚肉ソーセージとキャベツの玉子炒め <p>熱量 457 蛋白 17.2 脂質 11.1 炭水 69.2 塩分 2.2</p>																																								
<p>10/8 (日)</p> <ul style="list-style-type: none"> アジの醤油麹焼 豚肉と大根のみそ煮 白菜とハムの中華サラダ ☆揚げじゃが芋のこくマヨ和え <p>熱量 491 蛋白 22.8 脂質 13.4 炭水 66.1 塩分 2.0</p>	<p>10/9 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> トマトカレーハンバーグ カニカマとキャベツのハニーマスタードかけ ひじきと油揚げの煮物 三色ナムル <p>熱量 497 蛋白 17.0 脂質 14.5 炭水 71.9 塩分 3.0</p>	<p>10/10 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> サバの甘辛みそタレかけ キャベツボールとはんぺんの和風煮 小松菜とツナの醤油和え カリフラワーと彩りピーマンの炒め物 <p>熱量 425 蛋白 20.1 脂質 9.3 炭水 61.5 塩分 2.1</p>	<p>10/11 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆サーモンフライのオーロラソースかけ 厚揚げの肉のせ ピビンバ おからの五目煮 <p>熱量 573 蛋白 18.9 脂質 21.8 炭水 73.6 塩分 2.1</p>	<p>10/12 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> プリの照焼風あん 大根と海鮮入りさつま揚げの煮物 蒸し鶏とカリフラワーのシーザーサラダ 人参しりしり <p>熱量 530 蛋白 20.0 脂質 17.4 炭水 67.5 塩分 1.9</p>	<p>10/13 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉と野菜の炒め物 がんと炊き合わせ きゅうりとちくわの玉ねぎドレ和え さつま芋のサラダ ゆかりごはん <p>熱量 495 蛋白 14.1 脂質 12.0 炭水 79.1 塩分 2.9</p>	<p>10/14 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆鶏天風レモンマヨソースかけ すり身厚揚げと花がんと煮物 ほうれん草の生姜和え 春雨のみそ炒め <p>熱量 487 蛋白 17.5 脂質 14.0 炭水 71.1 塩分 2.1</p>																																								
<p>10/15 (日)</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグの梅なめ茸おろしあん ☆カニしんじょ天のカニカマあん ちくわとわかめの明太マヨ和え インゲンとハムのソテー <p>熱量 564 蛋白 16.7 脂質 20.8 炭水 74.2 塩分 2.6</p>	<p>10/16 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ゆず入りチキンカツ 肉団子とさつま芋の甘酢和え ブロッコリーのサラダ ふきの大豆そぼろ煮 <p>熱量 483 蛋白 14.0 脂質 13.3 炭水 74.5 塩分 1.6</p>	<p>10/17 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンカレー ☆コーンコロッケ カリフラワーのゆかり和え 若竹煮 <p>熱量 500 蛋白 13.4 脂質 13.7 炭水 79.5 塩分 2.8</p>	<p>10/18 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> シーフードの八宝菜風炒め物 高野豆腐の大豆そぼろあん ピーンのサラダ くわいの醤油炒め <p>熱量 533 蛋白 19.7 脂質 15.5 炭水 75.1 塩分 2.8</p>	<p>10/19 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛すきやき風煮 すり身揚げ2種の炊き合わせ 蒸し鶏入りナムル なすの煮付 <p>熱量 454 蛋白 17.7 脂質 11.4 炭水 67.7 塩分 2.5</p>	<p>10/20 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆レモン風味のチキンカツ がんとタコ団子の炊き合わせ シェルマカロニと豆のオーロラサラダ 春雨の中華和え <p>熱量 549 蛋白 16.6 脂質 17.0 炭水 79.6 塩分 2.2</p>	<p>10/21 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> サワラ天のねぎおろしあん 白菜と鶏そぼろの中華煮 スパゲティとベーコンのサラダ きゅうりとわかめのごま酢和え 彩り野菜ごはん <p>熱量 525 蛋白 18.6 脂質 15.4 炭水 75.6 塩分 2.4</p>																																								
<p>10/22 (日)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆チキンナゲットのレモンソース かぼちゃと花型はんぺんの煮物 菜の花の辛子和え くわいと竹の子湯葉の梅風味和え <p>熱量 448 蛋白 13.4 脂質 9.0 炭水 77.7 塩分 1.5</p>	<p>10/23 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> カレイの錦糸あん おつゆ麩チャンプル 海藻サラダ 大根菜と油揚げの煮浸し <p>熱量 416 蛋白 17.3 脂質 11.5 炭水 59.9 塩分 1.8</p>	<p>10/24 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の照焼 チャウダー ほうれん草のお浸し 切干大根の炒め煮 <p>熱量 398 蛋白 18.9 脂質 4.2 炭水 78.0 塩分 2.0</p>	<p>10/25 (水)</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグのホワイトソースかけ なすの南蛮漬け 刻み昆布の梅風味サラダ もやしとザーサイの和え物 <p>熱量 507 蛋白 15.7 脂質 15.6 炭水 73.5 塩分 2.8</p>	<p>10/26 (木)</p> <ul style="list-style-type: none"> かに玉の甘酢あんかけ 肉団子とキャベツボールのコンソメ煮 オーロラポテトサラダ 大根菜としらすの炒め煮 <p>熱量 441 蛋白 12.0 脂質 11.2 炭水 70.8 塩分 2.2</p>	<p>10/27 (金)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆二層の牛肉入りコロッケ かぼちゃの肉そぼろあんかけ 青梗菜とさつま揚げのごまマヨソース メンマの炒め物 <p>熱量 530 蛋白 11.3 脂質 15.2 炭水 84.1 塩分 2.3</p>	<p>10/28 (土)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆天ぷら(エビ・なす・南瓜) 鶏肉とキャベツのコンソメ煮 ブロッコリーの和風サラダ 大根煮 <p>熱量 527 蛋白 14.9 脂質 16.0 炭水 77.8 塩分 1.6</p>																																								
<p>10/29 (日)</p> <ul style="list-style-type: none"> カレイのカレークリームソースかけ 絹厚揚げとすり身団子の炊き合わせ ふきの煮物 ツイストマカロニと野菜のマリネ <p>熱量 433 蛋白 17.7 脂質 9.9 炭水 66.0 塩分 2.4</p>	<p>10/30 (月)</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆お魚カツ ひき肉入りかぼちゃとパンネのクリーム煮 小松菜と白滝のごま和え タラモサラダ <p>熱量 546 蛋白 14.3 脂質 16.1 炭水 84.0 塩分 2.5</p>	<p>10/31 (火)</p> <ul style="list-style-type: none"> イワシハンバーグの照焼あん 肉詰めいなりのトマト煮 大根葉の辛子醤油和え カリフラワーの甘酢和え <p>熱量 409 蛋白 14.4 脂質 7.6 炭水 68.0 塩分 2.6</p>				<table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th rowspan="2">主食の栄養価</th> <th>熱量</th> <th>蛋白</th> <th>脂質</th> <th>炭水</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <th>kcal</th> <th>g</th> <th>g</th> <th>g</th> <th>g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>白飯</td> <td>217</td> <td>3.7</td> <td>0.5</td> <td>46.9</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>5日</td> <td>七福米ごはん</td> <td>238</td> <td>4.2</td> <td>0.7</td> <td>51.6</td> <td>0.2</td> </tr> <tr> <td>13日</td> <td>ゆかりごはん</td> <td>235</td> <td>4.2</td> <td>0.6</td> <td>50.8</td> <td>1.0</td> </tr> <tr> <td>21日</td> <td>彩り野菜ごはん</td> <td>242</td> <td>4.4</td> <td>0.6</td> <td>52.4</td> <td>0.9</td> </tr> </tbody> </table>		主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	kcal	g	g	g	g		白飯	217	3.7	0.5	46.9	0	5日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2	13日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0	21日	彩り野菜ごはん	242	4.4	0.6	52.4	0.9
	主食の栄養価	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																								
		kcal	g	g	g	g																																								
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0																																								
5日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2																																								
13日	ゆかりごはん	235	4.2	0.6	50.8	1.0																																								
21日	彩り野菜ごはん	242	4.4	0.6	52.4	0.9																																								

※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10月

1日 (日)	2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	7日 (土)
プリン エネルギー 77kcal 脂質 2.3g たんぱく質 1.5g 炭水化物 13.0g 食塩相当量 0.1g	ベルギーワッフル エネルギー 82kcal 脂質 4.3g たんぱく質 1.5g 炭水化物 9.3g 食塩相当量 0.1g	ピーチゼリー エネルギー 38kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 10.2g 食塩相当量 0.0g	焼ドーナツ (チョコ味) エネルギー 73kcal 脂質 3.1g たんぱく質 1.2g 炭水化物 10.0g 食塩相当量 0.2g	蒸しまんじゅう (豆乳・抹茶) エネルギー 98kcal 脂質 0.2g たんぱく質 2.0g 炭水化物 21.9g 食塩相当量 0.0g	プチケーキ (りんご) エネルギー 131kcal 脂質 6.6g たんぱく質 2.4g 炭水化物 15.6g 食塩相当量 0.5g	ムースシュークリーム エネルギー 76kcal 脂質 4.8g たんぱく質 2.2g 炭水化物 5.5g 食塩相当量 0.1g
8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)
いちごゼリー エネルギー 39kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 10.4g 食塩相当量 0.0g	青りんごゼリー エネルギー 42kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 11.0g 食塩相当量 0.0g	クレープ (チョコ) エネルギー 87kcal 脂質 4.3g たんぱく質 1.2g 炭水化物 10.9g 食塩相当量 0.0g	パニラムース エネルギー 74kcal 脂質 4.1g たんぱく質 0.8g 炭水化物 7.6g 食塩相当量 0.1g	みかんゼリー エネルギー 40kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 10.8g 食塩相当量 0.0g	抹茶プリン (黒蜜がけ) エネルギー 52kcal 脂質 0.1g たんぱく質 0.1g 炭水化物 12.6g 食塩相当量 0.2g	プチケーキ (カスタード) エネルギー 138kcal 脂質 7.3g たんぱく質 2.6g 炭水化物 15.4g 食塩相当量 0.5g
15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)	21日 (土)
チョコワッフル エネルギー 68kcal 脂質 2.8g たんぱく質 1.7g 炭水化物 9.2g 食塩相当量 0.1g	焼ドーナツ (豆乳) エネルギー 73kcal 脂質 3.3g たんぱく質 1.2g 炭水化物 9.7g 食塩相当量 0.2g	蒸しまんじゅう (黒糖・抹茶) エネルギー 107kcal 脂質 0.2g たんぱく質 2.1g 炭水化物 24.0g 食塩相当量 0.0g	ピーチゼリー エネルギー 36kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 10.2g 食塩相当量 0.0g	ココアムース エネルギー 76kcal 脂質 3.5g たんぱく質 0.7g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 0.0g	クレープ (いちご) エネルギー 79kcal 脂質 3.7g たんぱく質 1.1g 炭水化物 10.3g 食塩相当量 0.0g	たいやき エネルギー 81kcal 脂質 0.6g たんぱく質 1.9g 炭水化物 16.9g 食塩相当量 0.1g
22日 (日)	23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	28日 (土)
マンゴープリン エネルギー 37kcal 脂質 0.6g たんぱく質 0.6g 炭水化物 7.2g 食塩相当量 0.0g	プチケーキ (メープル) エネルギー 135kcal 脂質 6.9g たんぱく質 2.4g 炭水化物 15.9g 食塩相当量 0.5g	青りんごゼリー エネルギー 42kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 11.0g 食塩相当量 0.0g	水ようかん エネルギー 65kcal 脂質 0.1g たんぱく質 1.5g 炭水化物 15.1g 食塩相当量 0.0g	プリン エネルギー 77kcal 脂質 2.3g たんぱく質 1.5g 炭水化物 13.0g 食塩相当量 0.1g	ムースシュークリーム エネルギー 76kcal 脂質 4.8g たんぱく質 2.2g 炭水化物 5.5g 食塩相当量 0.1g	いちごムース エネルギー 65kcal 脂質 4.1g たんぱく質 0.8g 炭水化物 6.3g 食塩相当量 0.1g
29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)				
クリームコンフェ エネルギー 82kcal 脂質 2.7g たんぱく質 1.9g 炭水化物 12.1g 食塩相当量 0.1g	いちごゼリー エネルギー 39kcal 脂質 0.0g たんぱく質 0.0g 炭水化物 10.4g 食塩相当量 0.0g	プチケーキ (ショコラ) エネルギー 140kcal 脂質 7.3g たんぱく質 2.5g 炭水化物 16.1g 食塩相当量 0.4g				