

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

2020年9月



9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)	9/5 (土)																																																																								
<ul style="list-style-type: none"> ● 他人丼風 ● パンサンスー ● ごま昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の和風塩だし炒め ● キャベツとコーンのフレンチサラダ ● 根菜煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● 絹厚揚げの野菜あんかけ ● メンマのみそ炒め ● じゃが芋のカレー炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ● イカキャベツバーグのおろしあんかけ ● 切干大根の五目煮 ● 三色豆 	<ul style="list-style-type: none"> ● メルルーサの甘酢あんかけ ● ポテトサラダ ● キャラしぐれ 																																																																								
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>136</td><td>6.3</td><td>4.9</td><td>15.3</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	136	6.3	4.9	15.3	1.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>139</td><td>5.9</td><td>7.9</td><td>11.1</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	139	5.9	7.9	11.1	0.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>141</td><td>3.8</td><td>7.1</td><td>14.9</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	141	3.8	7.1	14.9	1.5	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>126</td><td>7.7</td><td>0.6</td><td>23.1</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	126	7.7	0.6	23.1	1.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>134</td><td>10.0</td><td>4.6</td><td>12.3</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	134	10.0	4.6	12.3	1.0																						
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
136	6.3	4.9	15.3	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
139	5.9	7.9	11.1	0.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
141	3.8	7.1	14.9	1.5																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
126	7.7	0.6	23.1	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
134	10.0	4.6	12.3	1.0																																																																								
9/6 (日)	9/7 (月)	9/8 (火)	9/9 (水)	9/10 (木)	9/11 (金)	9/12 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉ともやしの炒め物 ● かぼちゃの煮物 ● 煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> ● ペ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 	<ul style="list-style-type: none"> ● やわらかお肉のごまソースかけ ● 海藻サラダのカニカマのせ ● ふきと油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豆腐ハンバーグ中華あん ● なすの煮浸し ● ほうれん草とツナのマヨ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の甘辛煮 ● 白菜の信田煮 ● 三色豆 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉ともやしの甘酢炒め ● きゅうりとわかめのごま酢和え ● 焼売 	<ul style="list-style-type: none"> ● じゃが芋と肉団子の大豆そぼろあん ● メンマの煮物 ● おかかと昆布の佃煮 																																																																						
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>162</td><td>8.7</td><td>5.8</td><td>19.3</td><td>0.4</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	162	8.7	5.8	19.3	0.4	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>215</td><td>7.0</td><td>11.4</td><td>20.6</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	215	7.0	11.4	20.6	1.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>257</td><td>6.5</td><td>22.1</td><td>7.9</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	257	6.5	22.1	7.9	1.2	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>276</td><td>12.3</td><td>20.5</td><td>10.7</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	276	12.3	20.5	10.7	1.6	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>176</td><td>9.5</td><td>5.9</td><td>20.7</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	176	9.5	5.9	20.7	0.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>229</td><td>11.8</td><td>10.6</td><td>21.9</td><td>2.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	229	11.8	10.6	21.9	2.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>116</td><td>6.3</td><td>1.0</td><td>20.4</td><td>1.5</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	116	6.3	1.0	20.4	1.5
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
162	8.7	5.8	19.3	0.4																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
215	7.0	11.4	20.6	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
257	6.5	22.1	7.9	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
276	12.3	20.5	10.7	1.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
176	9.5	5.9	20.7	0.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
229	11.8	10.6	21.9	2.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
116	6.3	1.0	20.4	1.5																																																																								
9/13 (日)	9/14 (月)	9/15 (火)	9/16 (水)	9/17 (木)	9/18 (金)	9/19 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> ● 太刀魚のゆかりおろしあんかけ ● ひじきと大豆のサラダ ● さつま揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ● しんじょのみぞれあんかけ ● タラモサラダ ● 黄桃のシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> ● 海鮮炒め ● かぼちゃの甘辛煮 ● 煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> ● 牛肉とキャベツのおかか炒め ● 小松菜のごまドレ和え ● しそ昆布 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚肉とニラの炒め物 ● わかめと人参の酢の物 ● さつま芋と人参のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● 大根と厚揚げのそぼろ玉子添え ● インゲンのごま和え ● もずく 	<ul style="list-style-type: none"> ● チーズオムレツ ● カリフラワーと玉ねぎのサラダ ● じゃが芋のカレー炒め 																																																																						
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>140</td><td>12.1</td><td>5.5</td><td>11.2</td><td>1.1</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	140	12.1	5.5	11.2	1.1	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>147</td><td>3.9</td><td>6.7</td><td>17.6</td><td>1.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	147	3.9	6.7	17.6	1.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>126</td><td>6.6</td><td>3.6</td><td>17.8</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	126	6.6	3.6	17.8	0.9	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>112</td><td>5.5</td><td>6.0</td><td>9.9</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	112	5.5	6.0	9.9	1.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>219</td><td>7.4</td><td>15.3</td><td>13.0</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	219	7.4	15.3	13.0	1.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>96</td><td>3.9</td><td>3.4</td><td>12.6</td><td>1.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	96	3.9	3.4	12.6	1.6	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>140</td><td>4.3</td><td>7.3</td><td>14.2</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	140	4.3	7.3	14.2	1.2
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
140	12.1	5.5	11.2	1.1																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
147	3.9	6.7	17.6	1.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
126	6.6	3.6	17.8	0.9																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
112	5.5	6.0	9.9	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
219	7.4	15.3	13.0	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
96	3.9	3.4	12.6	1.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
140	4.3	7.3	14.2	1.2																																																																								
9/20 (日)	9/21 (月)	9/22 (火)	9/23 (水)	9/24 (木)	9/25 (金)	9/26 (土)																																																																						
<ul style="list-style-type: none"> ● ごぼうと豚肉のみそ炒め ● がんもの甘辛煮 ● さつま芋と大豆のサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ● とうふ天と青のりさつもの洋風あん ● 白菜のゆず醤油和え ● 青菜とわかめとじゃこの醤油和 	<ul style="list-style-type: none"> ● サゴシの煮付け ● さつま揚げと竹の子油みそ ● 煮豆 	<ul style="list-style-type: none"> ● 炒り鶏 ● ダイスさつま芋のサラダ ● おかかと昆布の佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ● キャベツボールと肉団子のコンソメあん ● ごぼうサラダ ● みかんのシロップ漬 	<ul style="list-style-type: none"> ● 厚揚げの肉のせ ● ブロッコリーとカリフラワーの明太子サラダ ● 切干大根とじゃこの三杯酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● 豚しゃぶのポン酢和え ● 焼かぼちゃの醤油マヨかけ ● キャラしぐれ 																																																																						
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>191</td><td>8.8</td><td>9.1</td><td>17.5</td><td>0.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	191	8.8	9.1	17.5	0.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>130</td><td>7.3</td><td>6.5</td><td>11.2</td><td>1.8</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	130	7.3	6.5	11.2	1.8	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>180</td><td>12.5</td><td>6.2</td><td>17.5</td><td>0.6</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	180	12.5	6.2	17.5	0.6	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>200</td><td>6.7</td><td>11.5</td><td>17.5</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	200	6.7	11.5	17.5	1.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>202</td><td>5.6</td><td>11.3</td><td>19.4</td><td>1.7</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	202	5.6	11.3	19.4	1.7	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>162</td><td>7.5</td><td>8.2</td><td>14.5</td><td>1.2</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	162	7.5	8.2	14.5	1.2	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>155</td><td>8.0</td><td>8.4</td><td>12.0</td><td>0.9</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	155	8.0	8.4	12.0	0.9
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
191	8.8	9.1	17.5	0.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
130	7.3	6.5	11.2	1.8																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
180	12.5	6.2	17.5	0.6																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
200	6.7	11.5	17.5	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
202	5.6	11.3	19.4	1.7																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
162	7.5	8.2	14.5	1.2																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
155	8.0	8.4	12.0	0.9																																																																								
9/27 (日)	9/28 (月)	9/29 (火)	9/30 (水)																																																																									
<ul style="list-style-type: none"> ● メルルーサの照焼あん ● ひじきの五目煮 ● もやしときゅうりの醤油ドレ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● 目玉焼とウインナー ● 高野豆腐の煮物 ● わかめの甘酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ● アジと絹厚揚げの野菜あんかけ ● あさりと大根の煮物 ● もずく 	<ul style="list-style-type: none"> ● ビビンバ鶏肉 ● オクラと干しエビの和え物 ● 三色豆 																																																																									
<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>107</td><td>10.2</td><td>2.9</td><td>10.3</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	107	10.2	2.9	10.3	1.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>115</td><td>9.4</td><td>4.5</td><td>9.4</td><td>1.0</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	115	9.4	4.5	9.4	1.0	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>195</td><td>9.4</td><td>8.7</td><td>19.5</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	195	9.4	8.7	19.5	1.3	<table border="1"> <tr><td>熱量</td><td>蛋白</td><td>脂質</td><td>炭水</td><td>塩分</td></tr> <tr><td>115</td><td>6.8</td><td>2.4</td><td>17.5</td><td>1.3</td></tr> </table>	熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分	115	6.8	2.4	17.5	1.3																																	
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
107	10.2	2.9	10.3	1.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
115	9.4	4.5	9.4	1.0																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
195	9.4	8.7	19.5	1.3																																																																								
熱量	蛋白	脂質	炭水	塩分																																																																								
115	6.8	2.4	17.5	1.3																																																																								



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

※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。



	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
10日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
21日	赤飯	228	4.8	0.8	48.2	0.1
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)	9/5 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜のオイスター炒め アジのさんが焼の和風あんかけ 小松菜のコーンバター炒め なすの煮びたし 	<ul style="list-style-type: none"> サゴシのみそマヨかけ 青のりさつまとエビ団子の炊き合わせ ほうれん草と油揚げの煮浸し もやしと錦糸玉子の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> サバの塩焼 凍り豆腐のひき肉あんかけ ☆揚げさつま芋のレモン煮 インゲンとウインナーの洋風炒め 	<ul style="list-style-type: none"> 肉団子の酢豚風 ☆紫芋コロケ ほうれん草とツナの和風和え 切干大根と油揚げの煮物 	<ul style="list-style-type: none"> ハッシュドビーフ エビ入りさつまと大根の煮物 かぼちゃサラダ つきこんとネギの酢みそ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 541 18.4 22.6 63.6 2.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 510 24.3 12.8 71.7 2.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 552 22.6 17.6 71.6 1.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 524 16.3 12.2 86.0 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 509 13.2 17.3 72.2 2.4

9/6 (日)
<ul style="list-style-type: none"> メヌケのゆかりおろしあんかけ 豚肉と白菜の玉子とじ 竹の子とレンコンとごぼうの煮物 春雨とハムの中華サラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 453 21.6 9.3 67.0 2.7

9/7 (月)
<ul style="list-style-type: none"> 回鍋肉 厚揚げとはんぺんの煮物 わかめとオクラの和え物 さつま揚げの生姜醤油和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 512 20.9 16.4 67.2 3.1

9/8 (火)
<ul style="list-style-type: none"> カレーの南蛮漬け オムレツ 彩りポテトサラダ 大根煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 466 16.0 12.2 71.1 2.5

9/9 (水)
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と麩のすき焼き風 筑前煮 青梗菜とコーンのシーザーサラダ 卵の花
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 498 20.4 12.7 73.2 2.5

9/10 (木)
<ul style="list-style-type: none"> 肉じゃが 三角さつま揚げの炊き合わせ シェルマカロニサラダ ひじきの煮物 七福米ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 544 16.9 15.1 83.3 2.2

9/11 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ☆メンチカツ ポークカレー 白菜と春菊のおかか和え ちくわとインゲンのサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 568 16.6 22.6 72.1 2.2

9/12 (土)
<ul style="list-style-type: none"> サゴシのあんかけ 凍り豆腐と野菜の煮物 きゅうりとちくわの梅肉和え ブロッコリーと玉ねぎのサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 500 21.3 12.6 71.4 2.4

9/13 (日)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のトマトマスタードソースかけ 魚肉ソーセージのチーズ風味焼 オニオンサラダ さつま芋のマヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 602 16.4 24.6 77.0 2.7

9/14 (月)
<ul style="list-style-type: none"> ☆サクフライ 焼売の野菜あんかけ 刻み昆布の醤油ドレ和え かんぴょうの甘辛煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 499 13.0 16.2 70.5 2.6

9/15 (火)
<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのみそタレかけ カレー風味麻婆豆腐 玉ねぎとちくわの醤油和え ポテトサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 413 17.9 6.6 67.6 2.5

9/16 (水)
<ul style="list-style-type: none"> 牛肉とごぼうのトマト煮 しんじょと里芋の田舎煮 蒸し鶏入りピビンバ キャベツときのこのボン酢和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 447 14.8 11.5 68.9 2.6

9/17 (木)
<ul style="list-style-type: none"> カレーのゆず風味おろしあん タコ団子とすり身厚揚げの煮物 ひじきのサラダ ☆揚げじゃが芋の明太マヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 565 18.6 20.8 73.6 3.1

9/18 (金)
<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏ささみのゆかり天の和風あん 甘酢肉団子 刻み昆布と油揚げの煮物 小松菜のお浸し 彩り野菜ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 561 23.2 14.0 83.2 4.2

9/19 (土)
<ul style="list-style-type: none"> 他人丼風煮 ☆桜海老入りしんじょ天のきのこあん キャベツと春雨の塩ダレ炒め 洋風卵の花
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 564 17.9 18.5 78.3 2.9

9/20 (日)
<ul style="list-style-type: none"> 豚肉と野菜の炒め物 玉ねぎ棒と大根の炊き合わせ 小松菜の干しエビの辛子和え キャベツのオーロラソースサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 448 16.4 12.7 65.2 2.4

9/21 (月)
<ul style="list-style-type: none"> 天ぷら ☆(白身魚・エビ・南瓜) 大根とさつま揚げの炊き合わせ 紅白なます ほうれん草のごま和え 赤飯
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 634 20.5 18.7 90.0 2.4

9/22 (火)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉のバンバンジーソースかけ しんじょと大根のあんかけ 青菜の錦糸玉子のお浸し 刻み昆布のごま和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 467 15.1 14.5 67.4 3.0

9/23 (水)
<ul style="list-style-type: none"> アジの照焼 鶏肉とじゃが芋のホワイトクリーム煮 インゲンのおかか和え スパゲティツナサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 521 21.7 15.6 70.5 2.0

9/24 (木)
<ul style="list-style-type: none"> 鶏肉の梅肉おろしかけ さつま揚げの南蛮酢和え ケチャップビーンズ 青梗菜とえのきの炒め
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 475 18.9 11.6 72.3 3.2

9/25 (金)
<ul style="list-style-type: none"> エビ入りすり身焼の玉ねぎソース 三角いなりの炊き合わせ つきこんのみそ煮 白菜の信田煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 400 14.2 6.2 68.4 2.7

9/26 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ☆鶏の唐揚げの野菜あんかけ 高野豆腐と冬瓜のあんかけ ふきの大豆そぼろ煮 三色ピーマンともやしの炒め物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 510 17.5 14.5 73.8 3.0

9/27 (日)
<ul style="list-style-type: none"> ホキのバジル入りトマトソースかけ じゃが芋とあさりのバター風味煮 ツイストマカロニサラダ 竹の子の炒め煮
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 490 18.1 13.7 71.0 2.0

9/28 (月)
<ul style="list-style-type: none"> お魚ハンバーグの錦糸あん 鶏じゃが 人参とつきこんの炒め煮 もやしとツナのマヨ和え
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 438 15.3 8.5 73.1 2.4

9/29 (火)
<ul style="list-style-type: none"> メルルーサのトマトソース とうふ団子と冬瓜の煮物 刻み昆布と大豆の煮物 ビーフンのサラダ 七福米ごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 502 18.2 11.6 78.6 2.6

9/30 (水)
<ul style="list-style-type: none"> 天津玉子焼のあんかけ 豚肉とインゲンのトマト煮 白菜の煮物 カレーポテトサラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 468 15.2 8.8 79.2 3.1

※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。



	主食の栄養価	熱量 kcal	蛋白 g	脂質 g	炭水 g	塩分 g
	白飯	217	3.7	0.5	46.9	0
10日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
18日	彩り野菜ごはん	246	4.6	0.6	53.1	1.2
21日	赤飯	228	4.8	0.8	48.2	0.1
29日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2

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

2020年9月



※メニュー前の「☆」は、揚げ物です。

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
9日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
16日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9



9/1 (火)	9/2 (水)	9/3 (木)	9/4 (金)	9/5 (土)
☆エビ大葉チーズフライ ●肉団子のカレークリームソースかけ ツイストマカロニのシーザーサラダ ●竹の子の炒め煮	●鮭ハンバーグのねぎおろしあん ●里芋と野菜の田舎煮 ●刻み昆布の梅肉和え ●白滝と人参の炒め煮	☆鶏天のバンバンジーソースかけ ●花さつまとイカ団子の炊き合わせ ●オクラと干しエビの和え物 ●マカロニ玉子サラダ	●カレイのきのこポン酢あん ●麻婆なす ●大根菜とちくわの炒め煮 ●ひじきの五目煮	●ハンバーグのホワイトソースかけ ●大豆そぼろとごぼうのきんぴら ●菜の花のごま浸し ●炒りたまごうや
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 589 18.1 20.1 79.6 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 400 12.6 7.0 70.5 2.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 539 16.1 18.3 75.8 2.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 457 17.4 13.3 66.2 2.5	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 574 23.3 18.3 77.2 3.0

9/6 (日)	9/7 (月)	9/8 (火)	9/9 (水)	9/10 (木)	9/11 (金)	9/12 (土)
☆エビカツ ●カニ豆腐風 ●小松菜と油揚げの煮浸し ●カリフラワーのサラダ	天ぷら ☆(サワラ・さつま芋・しんじょ) ●餃子の中華あんかけ ●蒸し鶏と野菜のマリネ ●白菜と春菊のじゃこ炒め煮	●鶏肉のハニーマスタード 玉ねぎさつまとり身団子の炊き合わせ ●菜の花とピーマンの和え物 ●メンマとインゲンのごま油炒め	●アジの醤油麹焼 ☆揚げ出し豆腐のあんかけ ●プロッコリーとコーンのサラダ ●切干大根とじゃこのナムル ●梅しらすごはん	●タラの西京焼 玉ねぎ棒としんじょの炊き合わせ ●ふき的大豆そぼろ煮 ●三色ピーマンのマリネ	●鶏肉と野菜の中華風煮 ●絹厚揚げと揚げボールの煮物 ●ほうれん草のごま和え ●ごぼうのサラダ	●豚肉と野菜の生姜炒め ●カニカマとキャベツの彩りサラダ ●インゲンとウインナーのソテー ●中華サラダ
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 496 13.5 14.6 75.7 2.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 686 18.8 27.6 87.0 2.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 468 18.4 11.5 71.1 3.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 510 22.0 14.6 69.4 2.9	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 437 18.2 8.1 69.5 2.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 461 15.3 13.8 68.7 2.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 480 17.8 15.2 65.2 2.3

9/13 (日)	9/14 (月)	9/15 (火)	9/16 (水)	9/17 (木)	9/18 (金)	9/19 (土)
☆エビフライと白身フライのタルタルソース 切干大根とさつま揚げの炒め煮 ●キャベツとベーコンのフレンチサラダ ●白菜と塩昆布の和え物	●親子煮 ●なすのみそ炒め ●青梗菜ときのこの和え物 ●ちくわの煮物	●おでん ●じゃが芋とウインナーのカレー風味煮 ●マカロニサラダ ●人参のごま和え	●メヌケの玉ねぎソース ●チヂミ ●シーフードマリネ ●青菜の辛子和え ●七福米ごはん	ハンバーグのデミソース ●かぼちゃと高野豆腐の炊き合わせ 蒸し鶏とほうれん草のごま和え ●ピーマンと竹の子の炒め物	●サバのみそ煮 ●ミートソーススパゲティ ●キャベツときくらげの炒め物 ●レンコンの煮物	●タラの野菜あんかけ ●豚肉と白菜の煮物 ●もやしとツナの洋風炒め ●ひじきと大豆の煮物
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 639 15.6 26.3 82.9 2.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 530 18.3 17.0 71.6 2.7	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 510 14.6 16.9 72.2 3.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 489 18.9 12.5 72.1 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 570 21.6 17.5 78.8 3.3	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 576 20.8 18.6 77.3 2.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 417 21.5 8.1 61.4 1.4

9/20 (日)	9/21 (月)	9/22 (火)	9/23 (水)	9/24 (木)	9/25 (金)	9/26 (土)
☆フライドチキン ●じゃが芋とウインナーのトマト煮 シェルマカロニの彩りサラダ ●白滝と油揚げの煮物	●牛すきやき風 ●お好み焼 ●ひじきの梅風味炒め煮 ●切干大根のゆかりマヨ和え	豆腐ハンバーグのみぞれあん ●肉団子のブラウンソースかけ ●わかめサラダ ●もやしのみそマヨ和え	●八宝菜 ☆しんじょ天の和風あん ●春雨と鶏肉のチャブチェ風 ●カリフラワーの彩りサラダ	サケのきのこタルタルソース ●がんとちくわの煮物 ●三色おひたし ●かんぴょうの甘辛煮	●豚肉とピーマンのオイスター煮 ●あざりと大根の煮物 ●ほうれん草と油揚げの煮浸し ●オーロラポテトサラダ	●アジのきのこあんかけ ●ごぼうと豚肉の時雨煮 ●小松菜のザーサイ炒め ●なすの煮浸し ●わかめと枝豆のごはん
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 637 17.0 26.3 77.1 2.6	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 529 18.2 16.7 74.1 3.5	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 562 18.0 18.7 76.5 3.7	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 599 20.7 25.2 69.3 2.2	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 559 22.6 21.5 61.8 2.1	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 450 15.9 10.7 70.4 2.8	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 500 22.7 14.1 68.4 2.9

9/27 (日)	9/28 (月)	9/29 (火)	9/30 (水)
●牛肉と麩の甘辛煮 ●キャベツボールと三角いなの洋風煮 切干大根ときゅうりの三杯酢 ●蒸し鶏とオクラの醤油和え	☆塩たれ焼肉風メンチカツ ●チキンカレー ●さつま揚げのごまみそ和え ●春雨の和え物	●鶏肉と大根の炊き合わせ ●グラタン風ポーククリームシチュー ●ごぼうの炒め煮 ●ふきとちくわの煮物	●肉豆腐 ☆かぼちゃコロケ ●春雨と魚肉ハムの中華サラダ ●青菜のお浸し
熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 401 14.6 7.6 66.2 2.7	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 557 14.3 18.7 80.0 3.0	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 486 18.5 11.2 74.7 2.4	熱量 蛋白 脂質 炭水 塩分 526 17.4 14.7 77.6 2.2

※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。



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
9日	梅しらすごはん	248	4.8	1.7	51.4	1.0
16日	七福米ごはん	238	4.2	0.7	51.6	0.2
26日	わかめと枝豆のごはん	245	4.7	1.4	51.1	0.9