



(株)はーと&はあと  
ライフサポート  
TEL 0120-876-810  
(通話無料)

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 2018年10月 お献立 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

昼食

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
豚肉とキャベツの味噌炒め ぜんまいの煮付け 春雨とハムの酢の物 白菜のおかか和え 漬物 赤飯 エネルギー 611kcal 脂質 15.6g たんぱく質 23.0g 食塩相当量 2.9g	豆腐と牛肉の炒め煮 青梗菜の辛子和え 大根サラダ かぼちゃの煮物 漬物 エネルギー 574kcal 脂質 8.2g たんぱく質 22.4g 食塩相当量 3.1g	鮭のチャンチャン焼き 青梗菜のお浸し カリフラワーの甘酢漬け 冬瓜としいたけの煮物 漬物 エネルギー 598kcal 脂質 9.1g たんぱく質 24.8g 食塩相当量 3.0g	鶏肉の唐揚げ 野菜ソテー ほうれん草とえのきの煮浸し ポテトサラダ 茄子と茗荷の生姜醤油和え 漬物 エネルギー 671kcal 脂質 23.9g たんぱく質 20.5g 食塩相当量 2.1g	イカ団子と南瓜の炊き合わせ スパゲティソテー えのきの酢の物 白菜のお浸し 漬物 エネルギー 583kcal 脂質 9.1g たんぱく質 18.9g 食塩相当量 2.8g	擬製豆腐と添え野菜 たらと野菜の天ぷら(醤油付) ひじきの煮物 ほうれん草の和え物 漬物 エネルギー 578kcal 脂質 13.4g たんぱく質 24.3g 食塩相当量 2.8g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
鱈の生姜煮 大根とがんもの煮物 ピーマン和風ソテー 胡瓜としらすの酢の物 漬物 エネルギー 647kcal 脂質 15.9g たんぱく質 25.6g 食塩相当量 3.2g	鶏肉のマスタードソース スパゲティソテー 大根の酢の物 じゃがいものソテー煮 カリフラワーサラダ 漬物 エネルギー 668kcal 脂質 19.5g たんぱく質 22.2g 食塩相当量 2.7g	鮭の西京焼き 野菜かき揚げ 根菜の煮物 キャベツの酢の物 ほうれん草のおかか和え 漬物 エネルギー 626kcal 脂質 10.1g たんぱく質 26.6g 食塩相当量 2.8g	揚げ出し豆腐の甘酢あんかけ もやしのソテー カラシ菜の和え物 大豆と海藻のサラダ 漬物 エネルギー 638kcal 脂質 17.8g たんぱく質 23.1g 食塩相当量 3.7g	鶏肉と野菜の煮物 三色ピーマンのソテー ビーンズサラダ ほうれん草のお浸し 漬物 エネルギー 609kcal 脂質 13.8g たんぱく質 23.5g 食塩相当量 2.7g	トマトソースかけオムレツ 温野菜 カリフラワー甘酢漬け ゴーヤチャンプル アスパラの磯和え 漬物 エネルギー 544kcal 脂質 9.4g たんぱく質 17.6g 食塩相当量 2.5g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
海老と野菜の卵とじ いんげんのケチャップ煮 ピーマンソテー オクラと長芋の梅風味 漬物 エネルギー 563kcal 脂質 9.2g たんぱく質 24.2g 食塩相当量 2.7g	豚肉と厚揚げの中華炒め 小松菜の和え物 こんにゃくのきんぴら マカロニサラダ 漬物 エネルギー 625kcal 脂質 19.3g たんぱく質 21.8g 食塩相当量 2.4g	かに玉風卵焼き ほうれん草のお浸し じゃがいもの煮っころがし いわし磯辺フライ ひじきの煮物 漬物 エネルギー 701kcal 脂質 19.6g たんぱく質 26.8g 食塩相当量 2.8g	鯖の生姜煮 がんもの煮合わせ ブロッコリーの胡麻和え 大根の酢の物 漬物 五穀ごはん エネルギー 683kcal 脂質 17.4g たんぱく質 28.5g 食塩相当量 2.5g	麻婆豆腐 野菜天ぷら 大根しそ和え コーンサラダ 漬物 エネルギー 619kcal 脂質 17.3g たんぱく質 19.3g 食塩相当量 2.7g	鶏肉の葱味噌焼き 野菜ソテー ひじきの煮付け 焼きそば ほうれん草の湯葉和え 漬物 エネルギー 678kcal 脂質 17.3g たんぱく質 25.3g 食塩相当量 3.9g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
鮭のマヨネーズ焼き 野菜のソテー きんぴらごぼう 大根とえびの煮物 チンゲン菜のお浸し 漬物 エネルギー 614kcal 脂質 15.4g たんぱく質 26.4g 食塩相当量 2.8g	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのケチャップ煮 野菜の煮物 マカロニサラダ 菊菜とゆばの和え物 菜飯 エネルギー 598kcal 脂質 10.9g たんぱく質 28.6g 食塩相当量 4.2g	海老と卵の炒めもの もずくとオクラの酢の物 かぼちゃ天ぷら 茄子の中華ドレ和え 漬物 エネルギー 602kcal 脂質 13.5g たんぱく質 22.0g 食塩相当量 2.2g	鱈の南蛮漬け 大根のそぼろあんかけ こんにゃくの炒め煮 茄子の胡麻和え 漬物 エネルギー 626kcal 脂質 16.4g たんぱく質 25.0g 食塩相当量 2.4g	豚肉と野菜のさっぱり炒め 高野豆腐の含め煮 大根の和風ごまサラダ 大学芋 漬物 エネルギー 648kcal 脂質 15.6g たんぱく質 22.9g 食塩相当量 1.4g	すきやき風煮 しらす入りかき揚げ かぼちゃのバター焼き ほうれん草のお浸し 漬物 エネルギー 687kcal 脂質 14.1g たんぱく質 24.6g 食塩相当量 2.8g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div data-bbox="1676 1669 2122 1963" data-label="Text"> <p>●お食事の栄養価と成分表示について ・熱量(カロリー)は、お弁当(ごはんの熱量約320kcalを含む)の熱量です。 ・小盛りや軟飯や全粥をお召し上がりの方の熱量は表示内</p> </div> <div data-bbox="2151 1669 2775 1963" data-label="Text"> <p>◆食事のキャンセル・追加・変更は、前日の正午12時までにご連絡下さい。それ以降にご連絡頂いた場合は、翌々日からの変更とさせていただきます。 ◆年中無休です。土・日・祝日も営業いたしております。 ◆食材入荷の都合上、献立が変更される場合があります。ご了承ください。</p> </div>	
ポークカレー 小松菜とじゃこの和え物 こんにゃく金平 マカロニサラダ 漬物 エネルギー 616kcal 脂質 14.4g たんぱく質 18.4g 食塩相当量 3.0g	肉豆腐 ほうれん草の胡麻和え 茄子の味噌炒め じゃがいものり巻天ぷら 漬物 エネルギー 598kcal 脂質 13.7g たんぱく質 22.7g 食塩相当量 2.6g	ローストチキン 野菜のトマト煮 切り干し大根の煮付け 海藻サラダ 漬物 エネルギー 538kcal 脂質 7.4g たんぱく質 24.9g 食塩相当量 2.6g	ホキの塩焼き 里芋の煮っころがし ひじきの煮物 ほうれん草の湯葉和え 漬物 エネルギー 511kcal 脂質 6.4g たんぱく質 26.4g 食塩相当量 2.6g		



(株)はーと&はあと  
ライフサポート  
TEL 0120-876-810  
(通話無料)

2018年10月 お献立

夕食

1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)
鱈の揚げおろしあんかけ じゃがいもとベーコンのカレー煮 小松菜のゆば和え わかめの酢の物 漬物 エネルギー 629kcal 脂質 10.1g たんぱく質 25.7g 食塩相当量 2.8g	鶏肉の照り焼き 野菜ソテー マカロニケチャップ 焼売 切干ときのこの煮付け オクラの胡麻酢和え 漬物 エネルギー 677kcal 脂質 19.9g たんぱく質 26.0g 食塩相当量 2.2g	カレーライス ピーマンのおかか和え 高野豆腐の玉子とじ 和風サラダ 漬物 エネルギー 667kcal 脂質 17.5g たんぱく質 23.1g 食塩相当量 3.7g	鯖の塩焼き だし巻き卵 じゃがいものそぼろあん 小松菜の胡麻和え もやしのマヨ醤油和え 漬物 わかめご飯 エネルギー 688kcal 脂質 24.4g たんぱく質 23.9g 食塩相当量 4.0g	牛肉の柳川風煮 かにスティックサラダ さつま芋の甘煮 ほうれん草のじゃこ和え 漬物 エネルギー 610kcal 脂質 11.5g たんぱく質 23.5g 食塩相当量 3.1g	ホキのカレー風味焼き 粉ふき芋 炒り豆腐 えび団子と大根の炊き合わせ 胡瓜の梅肉和え 漬物 エネルギー 590kcal 脂質 9.6g たんぱく質 25.0g 食塩相当量 3.5g
7日(日)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
牛丼風煮 人参グラッセ ダシ巻き玉子 切り干し大根サラダ 小松菜ときのこのおかか和え うぐいす豆 エネルギー 631kcal 脂質 12.8g たんぱく質 24.5g 食塩相当量 3.5g	赤魚の柚庵焼き 鳴門煮 茄子のあんかけ 玉葱サラダ 漬物 ゆかりご飯 エネルギー 560kcal 脂質 7.9g たんぱく質 24.8g 食塩相当量 3.3g	カーリー豆腐 彩りMIX豆サラダ さつま芋と野菜の煮物 オクラのとろろ和え 漬物 エネルギー 622kcal 脂質 10.3g たんぱく質 19.1g 食塩相当量 3.2g	メルルーサのパン粉焼き カレーソテー 野菜の煮物 春雨サラダ 白菜のしそ風味 漬物 エネルギー 650kcal 脂質 19.4g たんぱく質 21.0g 食塩相当量 2.5g	豚肉と茄子の炒め物 炊き合わせ しらたきの和え物 (健)キャベツのサウザンサラダ 漬物 エネルギー 638kcal 脂質 12.5g たんぱく質 21.7g 食塩相当量 3.6g	えびといかの天ぷら 蓮根の甘酢漬け 豚と野菜の味噌炒め モロヘイヤの辛子和え 漬物 エネルギー 665kcal 脂質 15.9g たんぱく質 27.8g 食塩相当量 2.2g
14日(日)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)
揚げ鰯の和風あんかけ 粉ふき芋 青梗菜炒め 五目煮 カリフラワーのドレッシング和え 漬物 炊込みご飯 エネルギー 626kcal 脂質 12.4g たんぱく質 27.1g 食塩相当量 3.6g	ハッシュドビーフ 野菜の煮物 いんげんのごま和え 春雨と胡瓜の酢の物 漬物 エネルギー 734kcal 脂質 17.1g たんぱく質 24.9g 食塩相当量 4.6g	赤魚の煮付け 里芋の煮物 蒸し鶏と胡瓜の胡麻風味サラダ 豆腐チャンプルー 白菜の和え物 漬物 エネルギー 556kcal 脂質 6.3g たんぱく質 26.9g 食塩相当量 3.4g	肉じゃが スパゲティサラダ 厚揚げの味噌炒め ブロッコリーサラダ 漬物 エネルギー 682kcal 脂質 18.0g たんぱく質 22.9g 食塩相当量 2.9g	えび入り卵焼き スパゲティソテー 野菜の炊き合わせ ブロッコリーの白和え 漬物 エネルギー 652kcal 脂質 14.2g たんぱく質 28.2g 食塩相当量 3.1g	えび団子と茄子の煮付け ベーコンソテー 大豆のコンソメ煮 胡瓜の酢の物 漬物 エネルギー 617kcal 脂質 16.3g たんぱく質 17.9g 食塩相当量 3.1g
21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)
豚肉と野菜のオイスター炒め ボイル野菜 かぼちゃの煮物 大根のポン酢サラダ 茄子の含め煮 漬物 エネルギー 604kcal 脂質 13.2g たんぱく質 22.7g 食塩相当量 2.5g	家常(ツァーザー)豆腐 竹輪金平 かぼちゃサラダ 青梗菜のわさび和え 漬物 エネルギー 605kcal 脂質 14.0g たんぱく質 21.5g 食塩相当量 2.2g	ホキの七味焼き 添え野菜 わかめとえのきの酢の物 イタリアンオムレツ マカロニサラダ キャベツと人参の胡麻和え 漬物 エネルギー 617kcal 脂質 13.4g たんぱく質 25.1g 食塩相当量 2.3g	豚肉の生姜焼き ピーマンソテー 胡瓜とカニカマの酢の物 さつま芋サラダ 漬物 エネルギー 591kcal 脂質 11.9g たんぱく質 21.7g 食塩相当量 2.1g	赤魚の揚げおろし煮 野菜の煮物 大豆のケチャップ煮 じゃが芋のカレーソテー ほうれん草の生姜和え 漬物 エネルギー 672kcal 脂質 14.3g たんぱく質 26.6g 食塩相当量 2.9g	秋刀魚のかば焼き風 白菜の胡麻和え きんぴら 里芋の煮物 春雨とカニカマの酢の物 漬物 エネルギー 691kcal 脂質 17.9g たんぱく質 19.0g 食塩相当量 2.6g
28日(日)	29日(月)	30日(火)	31日(水)	<div data-bbox="1676 1711 2122 2005" data-label="Text"> <p>●お食事の栄養価と成分表示について            ・熱量(カロリー)は、お弁当(ごはんの熱量約320kcalを含まない)の熱量です。            ・小盛りや軟飯や全粥をお召し上がりの方の熱量は表示内</p> </div> <div data-bbox="2151 1711 2775 2005" data-label="Text"> <p>◆食事のキャンセル・追加・変更は、前日の正午12時までにご連絡下さい。それ以降にご連絡頂いた場合は、翌々日からの変更とさせていただきます。            ◆年中無休です。土・日・祝日も営業いたしております。            ◆食材入荷の都合上、献立が変更される場合があります。ご了承ください。</p> </div>	
牛肉と野菜のオイスター炒め 出し巻き卵 ひじきの煮物 いんげんの和え物 漬物 エネルギー 585kcal 脂質 13.0g たんぱく質 23.3g 食塩相当量 2.8g	鯖の味噌煮 野菜の煮付け 竹輪のオイスター炒め カリフラワーのスープ煮 ワカメのサラダ 漬物 エネルギー 736kcal 脂質 26.8g たんぱく質 23.7g 食塩相当量 3.5g	豚肉とじゃが芋の炒め煮 こんにゃくの炒め煮 白菜のお浸し 春巻き 漬物 梅入りご飯 エネルギー 645kcal 脂質 14.4g たんぱく質 19.1g 食塩相当量 3.0g			

