



# メニュー表



	9月26日(日曜日)	9月27日(月曜日)	9月28日(火曜日)	9月29日(水曜日)	9月30日(木曜日)	10月1日(金曜日)	10月2日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 ジャーマンポテト 温泉卵 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁 	ご飯 オムレツ ポテトサラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁	ご飯 ベーコンエッグ さつまいもサラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 野菜オムレツ ヨーグルト 味噌汁	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁 佃煮
	I和洋 - 383kcal 炭水化物 61.4g 蛋白質 12.2g 脂質 8.4g 食塩 2.5g	I和洋 - 336kcal 炭水化物 62.3g 蛋白質 10.1g 脂質 4.5g 食塩 2.4g	I和洋 - 369kcal 炭水化物 66.7g 蛋白質 9.5g 脂質 6.0g 食塩 3.1g	I和洋 - 365kcal 炭水化物 58.8g 蛋白質 8.2g 脂質 9.8g 食塩 2.3g	I和洋 - 385kcal 炭水化物 68.2g 蛋白質 9.2g 脂質 7.5g 食塩 2.7g	I和洋 - 366kcal 炭水化物 69.6g 蛋白質 9.1g 脂質 4.3g 食塩 1.9g	I和洋 - 417kcal 炭水化物 75.5g 蛋白質 8.6g 脂質 8.4g 食塩 3.7g
朝食(洋)	丸ロール ジャーマンポテト 温泉卵 牛乳 	レースパン 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳	食パン/マーガリン オムレツ ポテトサラダ 牛乳 	ミニストロベリーツイスト ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳	食パン/ジャム ベーコンエッグ さつまいもサラダ 牛乳 	北海道ミルクパン 野菜オムレツ ヨーグルト 牛乳	食パン/マーガリン ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳 
	I和洋 - 458kcal 炭水化物 48.5g 蛋白質 18.9g 脂質 20.4g 食塩 2.0g	I和洋 - 400kcal 炭水化物 51.9g 蛋白質 14.9g 脂質 14.7g 食塩 1.7g	I和洋 - 495kcal 炭水化物 68.3g 蛋白質 18.4g 脂質 16.3g 食塩 1.9g	I和洋 - 439kcal 炭水化物 47.6g 蛋白質 13.3g 脂質 21.5g 食塩 1.4g	I和洋 - 513kcal 炭水化物 70.2g 蛋白質 17.9g 脂質 17.7g 食塩 1.5g	I和洋 - 439kcal 炭水化物 51.0g 蛋白質 14.7g 脂質 18.8g 食塩 1.1g	I和洋 - 542kcal 炭水化物 78.4g 蛋白質 17.3g 脂質 18.2g 食塩 2.5g
昼食	<彩都祭> バターライス マッシュポテト/ほうれん草/サ ラダ ポタージュ 	<熊本県ご当地メニュー> 高菜飯 豆腐のひき肉包み焼き スップ/インドの辛子和え 味噌汁 	ご飯 ミートボールのクリームチ ュー 高野の煮物 インゲンのピーナツ和え 	散らし寿司 南瓜の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 赤だし 甘酢生姜 	<リクエストメニュー> ★大人様ランチ オムライス 海老フライ/ハンバーグ スープ イチゴムース 	ご飯 鶏肉の梅風味焼き 蓮根の炒め煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉と春雨の中華炒め インゲンの煮びたし 白菜のピーナツ和え 味噌汁 
	I和洋 - 523kcal 炭水化物 85.8g 蛋白質 9.6g 脂質 14.7g 食塩 3.2g	I和洋 - 414kcal 炭水化物 65.6g 蛋白質 10.8g 脂質 11.2g 食塩 3.9g	I和洋 - 569kcal 炭水化物 79.4g 蛋白質 19.6g 脂質 18.1g 食塩 3.9g	I和洋 - 412kcal 炭水化物 83.4g 蛋白質 9.8g 脂質 3.3g 食塩 4.6g	I和洋 - 639kcal 炭水化物 84.2g 蛋白質 14.2g 脂質 26.2g 食塩 4.5g	I和洋 - 586kcal 炭水化物 70.5g 蛋白質 21.7g 脂質 22.7g 食塩 3.5g	I和洋 - 564kcal 炭水化物 77.9g 蛋白質 15.1g 脂質 20.0g 食塩 4.0g
夕食	ご飯 タラの照り焼き ひじきの煮物 大根サラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉の柳川風 ビーフン炒め 青菜のレモン和え 味噌汁 	ご飯 アジの塩こうじ焼き ちくわの甘辛煮 春菊の和え物 味噌汁 	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 冬瓜のくず煮 春雨サラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉の甘辛炒め 大根の煮物 キャベツの香味和え 味噌汁 	ご飯 ホキの幽庵焼 茄子の煮物 マカロニサラダ おぼろ汁 	ご飯 つくねの照焼き 切干大根の煮物 カリフラワーの塩昆布和え 味噌汁 
	I和洋 - 376kcal 炭水化物 66.6g 蛋白質 18.2g 脂質 3.1g 食塩 3.8g	I和洋 - 560kcal 炭水化物 81.8g 蛋白質 16.6g 脂質 16.9g 食塩 3.3g	I和洋 - 442kcal 炭水化物 65.9g 蛋白質 23.6g 脂質 8.3g 食塩 3.4g	I和洋 - 543kcal 炭水化物 71.1g 蛋白質 20.3g 脂質 18.1g 食塩 3.3g	I和洋 - 580kcal 炭水化物 72.4g 蛋白質 16.0g 脂質 23.0g 食塩 3.8g	I和洋 - 431kcal 炭水化物 72.1g 蛋白質 17.2g 脂質 6.0g 食塩 3.4g	I和洋 - 457kcal 炭水化物 79.5g 蛋白質 15.2g 脂質 7.5g 食塩 4.5g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



スーパー・コート茨木彩都



# メニュー表



	10月 3日(日曜日)	10月 4日(月曜日)	10月 5日(火曜日)	10月 6日(水曜日)	10月 7日(木曜日)	10月 8日(金曜日)	10月 9日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 	ご飯 玉子とじ スパサラダ 味噌汁	ご飯 野菜のソテー フルーツ 味噌汁 佃煮 	ご飯 ジャーマンポテト 温泉卵 味噌汁	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁 佃煮 	ご飯 オムレツ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁 佃煮 
	I杯時 - 322kcal 炭水化物 64.5g 蛋白質 8.5g 脂質 2.2g 食塩 2.4g	I杯時 - 374kcal 炭水化物 65.5g 蛋白質 9.8g 脂質 7.2g 食塩 2.5g	I杯時 - 346kcal 炭水化物 72.5g 蛋白質 8.4g 脂質 1.3g 食塩 3.5g	I杯時 - 382kcal 炭水化物 61.7g 蛋白質 12.3g 脂質 8.5g 食塩 2.5g	I杯時 - 349kcal 炭水化物 64.4g 蛋白質 10.5g 脂質 4.4g 食塩 3.1g	I杯時 - 357kcal 炭水化物 64.3g 蛋白質 9.0g 脂質 6.0g 食塩 2.4g	I杯時 - 376kcal 炭水化物 61.5g 蛋白質 8.8g 脂質 9.9g 食塩 3.0g
朝食(洋)	丸ロール じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳	レーズンパン 玉子とじ スパサラダ 牛乳 	食パン/マーガリン 野菜のソテー フルーツ 牛乳	豆乳クリームパン ジャーマンポテト 温泉卵 牛乳	食パン/ジャム 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳	北海道ミルクパン オムレツ ポテトサラダ 牛乳 	食パン/マーガリン ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳
	I杯時 - 397kcal 炭水化物 51.6g 蛋白質 15.2g 脂質 14.2g 食塩 1.9g	I杯時 - 438kcal 炭水化物 55.1g 蛋白質 14.6g 脂質 17.4g 食塩 1.8g	I杯時 - 495kcal 炭水化物 68.3g 蛋白質 18.4g 脂質 16.3g 食塩 1.9g	I杯時 - 439kcal 炭水化物 47.6g 蛋白質 13.3g 脂質 21.5g 食塩 1.4g	I杯時 - 513kcal 炭水化物 70.2g 蛋白質 17.9g 脂質 17.7g 食塩 1.5g	I杯時 - 439kcal 炭水化物 51.0g 蛋白質 14.7g 脂質 18.8g 食塩 1.1g	I杯時 - 542kcal 炭水化物 78.4g 蛋白質 17.3g 脂質 18.2g 食塩 2.5g
昼食	菜飯(小) とんこつラーメン 春巻き フルーツ 	ご飯 丼ソテー/オムライス さつま芋のさっと煮 ブロッコリーの甘酢和え 赤だし 	ご飯 フリの蒲焼き 馬鈴薯の煮物 青菜の磯和え 吸物 	ご飯 メンチカツ 白菜の煮びたし 味噌汁 フルーツ 	わかめご飯(小) きつねうどん 菜の花のわさび和え 一口和菓子 	五日チャーハン 肉団子 ビーフンの和え物 スープ 	<徳島県ご当地メニュー> 金時豆いりかきまぜ 冬瓜の煮物 青菜の和え物 赤だし 甘酢生姜 
	I杯時 - 563kcal 炭水化物 88.6g 蛋白質 15.4g 脂質 14.4g 食塩 4.4g	I杯時 - 615kcal 炭水化物 85.6g 蛋白質 22.8g 脂質 18.7g 食塩 3.5g	I杯時 - 532kcal 炭水化物 78.1g 蛋白質 22.2g 脂質 12.9g 食塩 3.9g	I杯時 - 545kcal 炭水化物 88.7g 蛋白質 15.7g 脂質 13.0g 食塩 3.2g	I杯時 - 414kcal 炭水化物 81.0g 蛋白質 12.3g 脂質 3.7g 食塩 4.8g	I杯時 - 542kcal 炭水化物 74.7g 蛋白質 21.2g 脂質 15.6g 食塩 4.3g	I杯時 - 432kcal 炭水化物 87.8g 蛋白質 11.0g 脂質 3.0g 食塩 4.9g
夕食	ご飯 アジの味噌煮 ごぼうの甘辛煮 ほうれん草の和え物 吸物 	ご飯 豆腐の野菜あんかけ 大根の煮物 小松菜の和え物 味噌汁 	ご飯 煮込みハンバーグ れんこん煮物 サラダ 味噌汁 	ご飯 鶏肉の利休焼き 高野の煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁 	ご飯 アジの生姜煮 玉子とじ インゲンの和え物 吸物 	ご飯 鶏肉の照り煮 かぶの煮物 もやしの和え物 味噌汁 	ご飯 タラの西京焼き ちくわの甘辛煮 大根のレモン和え 吸物 
	I杯時 - 409kcal 炭水化物 68.4g 蛋白質 20.8g 脂質 4.5g 食塩 3.4g	I杯時 - 405kcal 炭水化物 74.4g 蛋白質 13.6g 脂質 4.8g 食塩 4.2g	I杯時 - 500kcal 炭水化物 78.3g 蛋白質 15.6g 脂質 15.8g 食塩 4.2g	I杯時 - 556kcal 炭水化物 67.4g 蛋白質 25.0g 脂質 18.9g 食塩 3.6g	I杯時 - 420kcal 炭水化物 64.4g 蛋白質 22.8g 脂質 6.2g 食塩 3.6g	I杯時 - 500kcal 炭水化物 70.0g 蛋白質 21.8g 脂質 12.8g 食塩 4.0g	I杯時 - 426kcal 炭水化物 73.2g 蛋白質 20.3g 脂質 4.2g 食塩 3.6g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



スーパー・コート茨木彩都



# メニュー表

	10月10日(日曜日)	10月11日(月曜日)	10月12日(火曜日)	10月13日(水曜日)	10月14日(木曜日)	10月15日(金曜日)	10月16日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 ベーコンエッグ さつまいもサラダ 味噌汁 	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁	ご飯 野菜オムレツ スパサラダ 味噌汁 佃煮 	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	ご飯 玉子とじ ヨーグルト 味噌汁 佃煮 	ご飯 野菜のソテー フルーツ 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト 温泉卵 味噌汁 佃煮
	I補付 - 374kcal 炭水化物 65.5g 蛋白質 8.6g 脂質 7.4g 食塩 2.0g	I補付 - 404kcal 炭水化物 74.4g 蛋白質 7.9g 脂質 7.9g 食塩 3.0g	I補付 - 378kcal 炭水化物 66.8g 蛋白質 9.4g 脂質 7.0g 食塩 3.2g	I補付 - 322kcal 炭水化物 64.5g 蛋白質 8.5g 脂質 2.2g 食塩 2.4g	I補付 - 367kcal 炭水化物 69.0g 蛋白質 10.4g 脂質 4.5g 食塩 2.7g	I補付 - 317kcal 炭水化物 66.3g 蛋白質 8.1g 脂質 1.4g 食塩 2.8g	I補付 - 395kcal 炭水化物 63.8g 蛋白質 12.7g 脂質 8.4g 食塩 3.2g
朝食(洋)	丸ロール ベーコンエッグ さつまいもサラダ 牛乳	レースパン ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳 	食パン/マーガリン 野菜オムレツ スパサラダ 牛乳	ミニ山シユカー じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳 	食パン/ジャム 玉子とじ ヨーグルト 牛乳	北海道ミルクパン 野菜のソテー フルーツ 牛乳	食パン/マーガリン ジャーマンポテト 温泉卵 牛乳 
	I補付 - 449kcal 炭水化物 52.6g 蛋白質 15.3g 脂質 19.4g 食塩 1.5g	I補付 - 466kcal 炭水化物 63.6g 蛋白質 12.9g 脂質 18.2g 食塩 2.3g	I補付 - 506kcal 炭水化物 68.8g 蛋白質 18.1g 脂質 17.2g 食塩 2.0g	I補付 - 436kcal 炭水化物 61.0g 蛋白質 14.9g 脂質 14.0g 食塩 1.9g	I補付 - 496kcal 炭水化物 71.3g 蛋白質 19.4g 脂質 14.8g 食塩 1.4g	I補付 - 407kcal 炭水化物 51.5g 蛋白質 13.5g 脂質 15.8g 食塩 2.0g	I補付 - 522kcal 炭水化物 66.1g 蛋白質 21.5g 脂質 18.7g 食塩 2.0g
昼食	ご飯 鶏のソテー和風マスタードソース ブロッコリーのあんかけ チンゲン菜の磯和え 味噌汁 	ご飯 大豆ミートのカナルミートローフ 茄子の煮物 マカロニサラダ スープ 	ご飯 ホキのさっぱり蒸し さつまいもの甘煮 白菜サラダ 味噌汁 	ご飯 コロッケ/白身フライ 青菜の和え物 吸物 フルーツ 	＜石川県ご当地メニュー＞ ご飯 鶏肉の冷部煮 えびす(べろべろ) 小松菜の煮浸し 味噌汁 	ご飯 肉豆腐 糸こんにゃくの白菜炒め チンゲン菜の塩こぶ和え 赤だし 	ご飯 とり天 南瓜サラダ 吸物 フルーツ 
	I補付 - 526kcal 炭水化物 70.4g 蛋白質 23.8g 脂質 15.3g 食塩 3.7g	I補付 - 590kcal 炭水化物 92.3g 蛋白質 20.5g 脂質 13.6g 食塩 3.5g	I補付 - 432kcal 炭水化物 81.2g 蛋白質 17.9g 脂質 2.5g 食塩 3.6g	I補付 - 476kcal 炭水化物 85.7g 蛋白質 12.9g 脂質 8.0g 食塩 3.0g	I補付 - 488kcal 炭水化物 74.0g 蛋白質 19.2g 脂質 10.8g 食塩 4.4g	I補付 - 474kcal 炭水化物 69.7g 蛋白質 18.4g 脂質 11.6g 食塩 4.3g	I補付 - 616kcal 炭水化物 77.9g 蛋白質 17.7g 脂質 24.1g 食塩 3.2g
夕食	ご飯 豚じゃが ひじきの炒め煮 キャベツのピーナッツ和え 吸物 	ご飯 牛肉の生姜煮 がんもの煮物 春雨の酢の物 味噌汁 	ご飯 豚肉と野菜の炒め物 冬瓜の旨煮 いんげんの酢味噌和え 吸物 	ご飯 サバの煮付け ビーフンの炒め物 もやしと胡瓜の和え物 味噌汁 	ご飯 ミートボールの酢豚風 シューマイ ブロッコリーのお浸し 味噌汁 	ご飯 タラの山椒煮 かぶらの柚子あんかけ サラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉のオムレツ炒め ごぼうの甘辛煮 いんげんの信田和え 味噌汁 
	I補付 - 492kcal 炭水化物 80.3g 蛋白質 13.2g 脂質 12.3g 食塩 4.0g	I補付 - 488kcal 炭水化物 75.8g 蛋白質 16.2g 脂質 11.3g 食塩 3.7g	I補付 - 550kcal 炭水化物 72.4g 蛋白質 16.0g 脂質 20.3g 食塩 3.7g	I補付 - 520kcal 炭水化物 75.2g 蛋白質 20.4g 脂質 13.1g 食塩 3.5g	I補付 - 617kcal 炭水化物 87.5g 蛋白質 18.3g 脂質 20.4g 食塩 4.6g	I補付 - 384kcal 炭水化物 67.8g 蛋白質 18.3g 脂質 3.3g 食塩 3.7g	I補付 - 603kcal 炭水化物 74.9g 蛋白質 17.5g 脂質 24.4g 食塩 3.8g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



スーパー・コート茨木彩都



# メニュー表

	10月17日(日曜日)	10月18日(月曜日)	10月19日(火曜日)	10月20日(水曜日)	10月21日(木曜日)	10月22日(金曜日)	10月23日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁 	ご飯 オムレツ ポテトサラダ 味噌汁	ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 ベーコンエッグ スパサラダ 味噌汁	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁 佃煮 	ご飯 野菜オムレツ さつまいもサラダ 味噌汁	ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁 佃煮 
	I補正 - 336kcal 炭水化物 62.0g 蛋白質 9.8g 脂質 4.4g 食塩 2.4g	I補正 - 358kcal 炭水化物 63.0g 蛋白質 9.2g 脂質 6.5g 食塩 2.4g	I補正 - 377kcal 炭水化物 61.2g 蛋白質 8.7g 脂質 9.8g 食塩 3.0g	I補正 - 373kcal 炭水化物 62.8g 蛋白質 9.0g 脂質 8.3g 食塩 2.4g	I補正 - 415kcal 炭水化物 76.1g 蛋白質 8.5g 脂質 7.9g 食塩 3.7g	I補正 - 369kcal 炭水化物 66.5g 蛋白質 8.6g 脂質 6.6g 食塩 2.1g	I補正 - 333kcal 炭水化物 66.9g 蛋白質 8.8g 脂質 2.2g 食塩 3.1g
朝食(洋)	丸ロール 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳	レーズンパン オムレツ ポテトサラダ 牛乳	食パン/マーガリン ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳 	ミニ抹茶ツイスト ベーコンエッグ スパサラダ 牛乳	食パン/ジャム ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳	北海道ミルクパン 野菜オムレツ さつまいもサラダ 牛乳 	食パン/マーガリン じゃがいものそぼろ煮 ブロッコリーの和え物 牛乳
	I補正 - 412kcal 炭水化物 49.1g 蛋白質 16.7g 脂質 16.4g 食塩 1.9g	I補正 - 419kcal 炭水化物 53.5g 蛋白質 14.0g 脂質 16.3g 食塩 1.7g	I補正 - 504kcal 炭水化物 63.5g 蛋白質 17.5g 脂質 20.1g 食塩 1.8g	I補正 - 250kcal 炭水化物 19.7g 蛋白質 10.0g 脂質 14.3g 食塩 1.2g	I補正 - 542kcal 炭水化物 78.4g 蛋白質 17.3g 脂質 18.2g 食塩 2.5g	I補正 - 459kcal 炭水化物 51.7g 蛋白質 14.0g 脂質 21.0g 食塩 1.3g	I補正 - 461kcal 炭水化物 69.2g 蛋白質 17.8g 脂質 12.5g 食塩 1.9g
昼食	散らし寿司 がんもの煮物 ブロッコリーの和え物 吸物 甘酢生姜 	さつまいもときのこのカレー 玉子ロール コールスローサラダ 福神漬 	ご飯 鶏の柚子こしょう焼き 切干大根の煮物 サラダ 味噌汁 	松茸ご飯(小) わかめ入麺 南瓜の煮物 小松菜の胡麻和え 	ご飯 タラの野菜あんかけ 豆腐の味噌かけ 春雨の酢の物 吸物 	ご飯 和風ハバーグ きのこあん 茄子の煮物 白菜の和え物 味噌汁 	親子丼 インゲンのおかか和え 味噌汁 漬物 
	I補正 - 410kcal 炭水化物 72.0g 蛋白質 13.1g 脂質 6.9g 食塩 4.6g	I補正 - 504kcal 炭水化物 84.8g 蛋白質 10.5g 脂質 12.8g 食塩 3.3g	I補正 - 540kcal 炭水化物 67.6g 蛋白質 22.3g 脂質 18.4g 食塩 3.4g	I補正 - 416kcal 炭水化物 85.6g 蛋白質 11.8g 脂質 1.5g 食塩 7.5g	I補正 - 441kcal 炭水化物 79.3g 蛋白質 19.1g 脂質 3.7g 食塩 2.9g	I補正 - 446kcal 炭水化物 75.5g 蛋白質 13.7g 脂質 8.8g 食塩 3.9g	I補正 - 553kcal 炭水化物 63.3g 蛋白質 25.2g 脂質 20.1g 食塩 3.4g
夕食	ご飯 サワラの煮つけ ピーマンの炒め物 わかめとカラワケの和え物 赤だし 	ご飯 豚肉とれんこんの生姜煮 炊き合わせ チンゲン菜のおかか和え 吸物 	ご飯 ミートボールの和風あん 野菜焼き ひじきのサラダ 味噌汁 	ご飯 豚肉のチヤップ炒め インゲンの煮びたし 白菜のお浸し 味噌汁 	ご飯 お好み焼き風玉子焼き 高菜炒め ほうれん草の和えもの 味噌汁 	<青森県 ご当地メニュー> ご飯 生姜味噌おでん 青菜の胡麻和え 吸物 フルーツ 	ご飯 豚肉の味噌炒め 五目豆 小松菜の和え物 吸物 
	I補正 - 442kcal 炭水化物 67.3g 蛋白質 20.4g 脂質 8.6g 食塩 3.5g	I補正 - 570kcal 炭水化物 75.3g 蛋白質 16.1g 脂質 20.3g 食塩 3.7g	I補正 - 541kcal 炭水化物 79.3g 蛋白質 18.2g 脂質 16.1g 食塩 4.2g	I補正 - 537kcal 炭水化物 69.5g 蛋白質 15.5g 脂質 20.1g 食塩 3.5g	I補正 - 478kcal 炭水化物 68.5g 蛋白質 18.4g 脂質 13.5g 食塩 3.7g	I補正 - 483kcal 炭水化物 81.0g 蛋白質 18.1g 脂質 8.3g 食塩 4.5g	I補正 - 524kcal 炭水化物 75.0g 蛋白質 15.0g 脂質 17.1g 食塩 3.4g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。

手作りおやつの日



# メニュー表






スーパー・コート茨木彩都

	10月24日(日曜日)	10月25日(月曜日)	10月26日(火曜日)	10月27日(水曜日)	10月28日(木曜日)	10月29日(金曜日)	10月30日(土曜日)
朝食(和)	ご飯 玉子とじ ヨーグルト 味噌汁	ご飯 野菜のソテー フルーツ 味噌汁	ご飯 ジャーマンポテト 温泉卵 味噌汁 佃煮 	ご飯 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 味噌汁	ご飯 オムレツ ポテトサラダ 味噌汁 佃煮	ご飯 ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 味噌汁 	ご飯 ベーコンエッグ さつまいもサラダ 味噌汁 佃煮
	I杯 - 炭水化物 357kcal 蛋白質 66.6g 脂質 10.1g 食塩 4.5g 1.9g	I杯 - 炭水化物 317kcal 蛋白質 66.0g 脂質 7.8g 食塩 1.3g 2.8g	I杯 - 炭水化物 395kcal 蛋白質 63.8g 脂質 12.7g 食塩 8.4g 3.2g	I杯 - 炭水化物 339kcal 蛋白質 61.4g 脂質 10.1g 食塩 4.9g 2.4g	I杯 - 炭水化物 369kcal 蛋白質 66.7g 脂質 9.5g 食塩 6.0g 3.1g	I杯 - 炭水化物 365kcal 蛋白質 58.8g 脂質 8.2g 食塩 9.8g 2.3g	I杯 - 炭水化物 385kcal 蛋白質 68.2g 脂質 9.2g 食塩 7.5g 2.7g
朝食(洋)	丸ロール 玉子とじ ヨーグルト 牛乳	レーズンパン 野菜のソテー フルーツ 牛乳 	食パン/マーガリン ジャーマンポテト 温泉卵 牛乳	メロンパン 豆腐ハンバーグ きのこサラダ 牛乳	食パン/ジャム オムレツ ポテトサラダ 牛乳 	北海道ミルクパン ほうれん草のソテー ゴボウサラダ 牛乳	食パン/マーガリン ベーコンエッグ さつまいもサラダ 牛乳
	I杯 - 炭水化物 432kcal 蛋白質 53.7g 脂質 16.8g 食塩 16.5g 1.4g	I杯 - 炭水化物 381kcal 蛋白質 55.9g 脂質 12.9g 食塩 11.6g 2.1g	I杯 - 炭水化物 522kcal 蛋白質 66.1g 脂質 21.5g 食塩 18.7g 2.0g	I杯 - 炭水化物 451kcal 蛋白質 58.9g 脂質 15.7g 食塩 16.6g 1.7g	I杯 - 炭水化物 495kcal 蛋白質 68.3g 脂質 18.4g 食塩 16.3g 1.9g	I杯 - 炭水化物 454kcal 蛋白質 44.3g 脂質 13.7g 食塩 24.3g 1.5g	I杯 - 炭水化物 513kcal 蛋白質 70.2g 脂質 17.9g 食塩 17.7g 1.5g
昼食	ご飯 インゲン肉巻き キャベツの炒め煮 ひじきのサラダ 味噌汁 	ご飯 フリの煮付 南瓜の煮物 菜の花の信田和え 味噌汁 	＜愛知県ご当地メニュー＞ ゆかりご飯 おぼろ味噌麺 小松菜の和え物 フルーツ 	＜リクエストメニュー＞ ご飯 季節の天麩羅 抹茶塩添え 炊き合わせ 吸物 	ご飯 マーボー豆腐 春巻き チゲソ菜のピ-ナツ和え 中華スープ 	ご飯 ホークチャップ 冬瓜の煮物 もやしと春菊の胡麻和え 味噌汁 	ご飯 ホキのムニエル 馬鈴薯の煮物 ほうれん草のお浸し 味噌汁 
	I杯 - 炭水化物 410kcal 蛋白質 71.4g 脂質 12.4g 食塩 7.9g 3.8g	I杯 - 炭水化物 512kcal 蛋白質 74.1g 脂質 22.2g 食塩 12.6g 3.6g	I杯 - 炭水化物 461kcal 蛋白質 79.5g 脂質 15.1g 食塩 7.2g 3.0g	I杯 - 炭水化物 481kcal 蛋白質 79.9g 脂質 12.3g 食塩 11.3g 1.7g	I杯 - 炭水化物 607kcal 蛋白質 77.5g 脂質 19.9g 食塩 22.4g 4.6g	I杯 - 炭水化物 554kcal 蛋白質 69.6g 脂質 15.8g 食塩 22.1g 3.6g	I杯 - 炭水化物 458kcal 蛋白質 72.8g 脂質 19.0g 食塩 9.2g 3.2g
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 白菜の煮浸し ワカメとえのきの梅風味 味噌汁 	ご飯 チキンソテー/ポツリかけ ビーフソテー チンゲン菜の和え物 吸物 	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き かぶの旨煮 インゲンの辛子和え 味噌汁 	ご飯 肉じゃが 金平ごぼう 青菜の塩昆布和え 味噌汁 	ご飯 夕のソテー クリームソース ピ-マツの加-風炒め 白菜のサラダ 吸物 	ご飯 鶏肉と野菜の甘辛煮 ブロッコリーの炒め煮 小松菜の和え物 吸物 	ご飯 豚肉のバター醤油炒め 温奴 大根のゆかり和え 味噌汁 
	I杯 - 炭水化物 447kcal 蛋白質 74.6g 脂質 16.8g 食塩 7.9g 4.0g	I杯 - 炭水化物 536kcal 蛋白質 71.4g 脂質 22.3g 食塩 15.9g 3.7g	I杯 - 炭水化物 431kcal 蛋白質 63.6g 脂質 17.7g 食塩 10.5g 3.5g	I杯 - 炭水化物 506kcal 蛋白質 83.7g 脂質 16.5g 食塩 10.9g 4.2g	I杯 - 炭水化物 425kcal 蛋白質 66.7g 脂質 18.3g 食塩 8.3g 3.5g	I杯 - 炭水化物 465kcal 蛋白質 70.8g 脂質 19.3g 食塩 10.5g 3.8g	I杯 - 炭水化物 565kcal 蛋白質 67.3g 脂質 17.6g 食塩 23.2g 3.4g

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。



# メニュー表

10月31日(日曜日)					
朝食(和)	ご飯 ハッシュドポテト 青菜のお浸し 味噌汁				
	I杯 - 405kcal 炭水化物 73.1g 蛋白質 8.1g 脂質 8.4g 食塩 3.0g				
朝食(洋)	丸ロール ハッシュドポテト 青菜のお浸し 牛乳 				
	I杯 - 478kcal 炭水化物 60.8g 蛋白質 14.7g 脂質 19.9g 食塩 2.5g				
昼食	<ハロウィン> ご飯 パンプキンシチュー かぼちゃ型ハンバーグ デザート 				
	I杯 - 619kcal 炭水化物 94.2g 蛋白質 16.8g 脂質 18.8g 食塩 2.4g				
夕食	ご飯 牛肉の柳川風 冬瓜のくず煮 オクラの和え物 味噌汁 				
	I杯 - 465kcal 炭水化物 71.1g 蛋白質 17.3g 脂質 10.8g 食塩 3.6g				

## ハロウィン



もとはヨーロッパを起源とする民族行事で、10月31日の夜に先祖の霊が家族に会いにくると信じられていました。しかし、悪霊も一緒にやってきて悪いことをする

とも信じられていたため、悪霊を追い払うために、仮装をしたり魔除けの焚火を行うようになりました。自ら魔物の格好をし仮装することで、悪霊に同じ霊だと思わせ、身を守ったようです。日本では宗教的な意味合いはほとんどなく、季節のイベントとして楽しまれています。

### 【ハロウィンといえば・・・】

- ・ジャック・オー・ランタン  
カボチャをくり抜き不気味な顔にし、中にろうそくを入れたものです。もともとはカブでしたが、手に入りやすいカボチャが使われるようになったようです。飾ることで善霊を呼び寄せ、悪霊を遠ざけると言われています。
- ・Trick or Treat(トリック オア トリート)  
「お菓子をくれないといたずらするぞ」という意味で、子供達が近所の家に、悪霊から身を守るために仮装してお菓子をもらいに行きます。その時は、「ハッピー ハロウィン!」と言ってお菓子をあげましょう!

※仕入れの都合上、メニューが一部変更になる場合がございます。ご了承下さい。