

A 弁当

10/27 ～ 10/31

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年10月27日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	和風煮込みハンバーグ	95	114	7.4	3.7	11.7	1.4
	あじ大葉フライ	20	47	2.7	2.6	3.3	0.2
	野菜サラダ	40	29	0.4	2.1	2.6	0.3
	もやし炒め	70	16	1.2	0.5	2.3	0.9
	付け合わせ (スパゲッティ・人参・蓮根)	105	108	3.1	1.3	22.8	1.0
	穂先メンマ	8	8	0.1	0.7	0.6	0.3
	千切りキャベツ	20	4	0.3	0.0	1.0	0.0
	お漬物	7	1	0.0	0.0	0.2	0.2
おかずのみカロリー： 327 Kcal		555	623	20.0	11.5	115.0	4.3
2025年10月28日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	酢鶏	110	176	10.0	10.8	10.4	1.0
	銀ひらす西京焼き	40	63	7.2	3.0	1.1	0.2
	五目春雨炒め	90	56	0.7	1.5	10.2	0.9
	わかめと胡瓜の生姜和え	35	12	0.6	0.1	2.4	1.0
	パイン	15	11	0.1	0.0	3.0	0.0
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	3	0.1	0.0	0.6	0.4
おかずのみカロリー： 327 Kcal		516	623	23.9	16.1	99.8	3.5
2025年10月29日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	麻婆茄子	110	100	2.5	6.9	7.0	0.8
	サックリメンチカツ	60	181	5.3	12.3	12.6	0.7
	スケソウダラのソテー和風タルタルソース	70	89	9.7	4.4	1.5	0.4
	もやしのサラダ	60	39	1.1	2.4	4.0	0.9
	あみおかか佃煮	4	10	0.6	0.1	1.7	0.2
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	1	0.0	0.0	0.2	0.2
おかずのみカロリー： 426 Kcal		531	722	24.4	26.8	99.1	3.2
2025年10月30日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	大きなアジフライ	80	226	7.5	16.3	11.5	0.5
	豆腐ハンバーグ・ケチャップソース	75	99	6.3	3.9	9.8	1.2
	マカロニサラダ	40	78	1.0	5.4	5.0	0.4
	筍土佐煮	35	14	0.7	0.0	2.7	0.5
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	4	0.1	0.0	0.9	0.3
おかずのみカロリー： 427 Kcal		456	723	20.8	26.3	102.0	2.9
2025年10月31日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	フライドチキン	50	122	6.0	8.5	4.6	0.5
	オムレツ・オーロラソース	55	123	4.1	9.0	4.4	0.6
	ベーコンとかぼちゃのシチュー	120	78	2.3	2.8	12.3	0.7
	カリフラワーのアーリオオーリオ	60	31	1.2	1.4	3.8	0.5
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	ハロウィンチョコレート	7	35	0.4	2.5	3.0	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.4	0.2
おかずのみカロリー： 397 Kcal		519	693	19.3	24.9	100.6	2.5

A 弁当

11/3 ~ 11/7

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年11月3日(月)							
	おかずのみカロリー： 0 Kcal	0	0	0.0	0.0	0.0	0.0
2025年11月4日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	豚ロースのソースカツ	100	240	8.1	12.7	23.2	2.4
	ふんわり天・五目あんかけ	83	73	2.9	4.3	5.5	1.0
	キャベツとちくわの和え物	35	24	0.9	1.4	2.3	0.4
	うずら豆煮	9	22	0.6	0.1	5.1	0.0
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.0	0.3
	おかずのみカロリー： 367 Kcal	454	663	17.8	19.2	108.2	4.1
2025年11月5日(水)	もち麦ごはん	190	319	5.5	0.7	75.5	0.0
	肉じゃがコロッケ	60	152	2.4	8.4	16.8	0.7
	さばの味噌煮	55	178	8.7	12.5	9.4	1.1
	厚揚げと青菜の白だし煮	130	77	2.8	3.5	8.6	1.5
	ケールのおひたし	45	24	0.9	0.1	4.4	0.5
	こんにゃくピリ辛煮	20	19	0.2	0.0	4.7	0.5
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	8	1	0.1	0.0	0.2	0.2
	おかずのみカロリー： 457 Kcal	538	776	21.0	25.3	121.2	4.5
2025年11月6日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	焼きチキン南蛮・タルタルソース	120	226	10.6	15.6	8.9	1.2
	揚げニラ饅頭・揚げシュウマイ	58	164	4.1	11.0	12.6	0.6
	野菜の中華旨塩炒め	130	44	1.4	1.6	7.5	0.9
	オクラの和え物	30	13	0.1	0.0	2.6	0.3
	ソース焼きそば	40	66	1.3	1.3	12.4	0.7
	黄桃	15	12	0.1	0.0	2.9	0.0
	お漬物	6	1	0.0	0.0	0.2	0.2
	おかずのみカロリー： 526 Kcal	589	822	22.4	30.1	117.6	3.9
2025年11月7日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	スパゲティミート	120	97	4.0	2.2	15.4	0.5
	厚切りハムカツ	55	138	5.1	7.4	12.9	1.0
	赤魚照焼	40	54	5.6	1.0	5.7	0.6
	豆のイタリアンサラダ	40	26	0.7	1.1	3.2	0.3
	味の花	8	21	1.3	0.3	3.3	0.4
	千切りキャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.3	0.2
	おかずのみカロリー： 344 Kcal	490	640	22.0	12.7	112.9	3.0

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年11月10日(月)	栗ごはん	210	345	5.3	0.7	81.8	0.5
	さんま塩焼き・大根おろし	70	136	7.4	10.3	2.6	0.8
	野菜かき揚げ	50	119	1.0	10.1	7.0	0.0
	煮物（絹ごし揚げ・肉団子）	50	85	4.2	3.1	9.6	1.4
	春雨酢の物	35	33	0.1	0.1	7.7	0.3
	金平ごぼう	40	37	0.9	0.8	7.2	0.6
	しそ昆布	5	12	0.3	0.0	2.6	0.4
	お漬物	7	1	0.1	0.0	0.2	0.2
おかずのみカロリー： 423 Kcal		467	768	19.3	25.1	118.7	4.2
2025年11月11日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ハンバーグ・きのこのデミグラスソース	125	142	7.8	6.7	12.1	1.5
	目玉焼き	35	29	2.2	0.5	4.0	0.3
	おさつとチーズの包み揚げ	50	131	1.9	7.1	15.2	0.5
	野菜サラダ	35	29	0.4	2.1	2.6	0.3
	ペンネ	30	31	1.1	0.2	6.5	0.1
	しらす佃煮	5	14	1.1	0.1	2.2	0.2
	千切キャベツ	20	4	0.3	0.0	1.0	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.3	0.2
おかずのみカロリー： 382 Kcal		496	678	19.7	17.3	114.4	3.1
2025年11月12日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	キングサーモンバター醤油焼き	45	96	7.9	5.6	2.8	0.9
	焼栗コロッケ	60	166	1.9	9.3	19.0	0.2
	きのこ野菜のクリーム煮	120	63	2.4	2.3	7.2	0.7
	切干大根煮	35	40	1.4	0.5	7.3	0.6
	味の花	8	21	1.3	0.3	3.3	0.4
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	3	0.1	0.0	0.6	0.4
おかずのみカロリー： 395 Kcal		494	691	20.2	18.7	112.3	3.2
2025年11月13日(木)	きのこご飯	200	308	5.4	1.0	72.1	1.1
	銀だら西京焼	40	88	5.1	6.8	1.5	0.3
	かにかま天・かぼちゃ天	50	93	2.3	3.9	13.2	0.4
	玉子屋冷や奴	80	47	4.0	2.5	2.0	0.0
	もやしおひたし	40	14	0.8	0.3	1.9	0.5
	ひよこ豆	7	18	0.4	0.1	4.2	0.0
	れんこん金平	30	29	0.5	0.6	5.4	0.3
	お漬物	6	1	0.0	0.0	0.2	0.2
おかずのみカロリー： 290 Kcal		453	598	18.5	15.2	100.5	2.8
2025年11月14日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	チキンソテー・オニオンドレッシング	90	163	10.1	12.6	3.0	0.5
	グラタンコロッケ	60	154	3.0	9.8	13.7	0.5
	ハヤシチュー	100	72	3.2	2.0	8.4	1.0
	根菜ピクルス	40	37	0.1	0.0	8.5	0.2
	さつま芋甘煮	15	28	0.2	0.0	6.7	0.0
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	3	0.1	0.0	0.5	0.3
おかずのみカロリー： 463 Kcal		531	759	21.9	25.1	112.9	2.5

A 弁当

11/17 ～ 11/21

個包装の調味料はカロリーには含まれておりません。

日付	品名	総量(g)	Kcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
2025年11月17日(月)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	エビフライ・白身魚フライ・タルタルソース	85	203	4.6	12.7	12.6	0.6
	スパゲティナポリタン	100	92	2.7	2.7	14.7	0.8
	ひじきこんにゃく煮	45	23	1.0	0.5	4.5	0.7
	ロースハム・目玉焼き	50	46	4.5	0.8	5.3	0.7
	ポテトサラダ	30	56	0.5	3.8	5.0	0.3
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	1	0.0	0.0	0.2	0.2
おかずのみカロリー： 427 Kcal		536	723	18.5	21.2	114.4	3.3
2025年11月18日(火)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	すき焼きコロッケ	65	169	3.2	9.6	17.7	0.7
	焼きはんぺん・肉みそだれ	50	46	3.2	1.0	5.6	0.8
	野菜炒め	110	34	1.9	0.6	6.2	1.8
	カリフラワーのマヨネーズサラダ	50	77	1.1	6.3	2.6	0.2
	あみおおか佃煮	4	11	0.7	0.1	1.9	0.2
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	6	2	0.1	0.0	0.3	0.2
おかずのみカロリー： 345 Kcal		505	641	15.4	18.3	106.4	3.9
2025年11月19日(水)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	若鶏の中華風照り焼き	68	138	10.5	8.6	5.0	1.1
	麻婆豆腐	100	75	5.0	4.4	4.5	1.0
	かに玉中華揚げ・甘酢あんかけ	60	172	2.9	13.7	8.8	0.6
	中華ポテト	16	56	0.3	2.0	9.3	0.0
	もやし炒め	80	21	1.5	0.5	2.8	0.9
	パイン	15	11	0.1	0.0	3.0	0.0
	お漬物	6	4	0.1	0.0	0.9	0.3
おかずのみカロリー： 477 Kcal		535	773	25.2	29.8	104.8	3.9
2025年11月20日(木)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ポークカレー	120	77	2.6	3.2	7.5	1.1
	サククリ衣のビーフコロッケ	60	121	2.5	6.8	12.8	0.4
	海鮮バーグ・野菜あんかけ	80	73	4.7	3.3	5.5	0.8
	マカロニサラダ	40	78	1.0	5.4	5.0	0.4
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	メープルブチケーキ	14	45	0.8	2.3	5.3	0.2
	福神漬	6	5	0.1	0.0	1.0	0.2
おかずのみカロリー： 405 Kcal		540	701	16.9	21.7	109.2	3.1
2025年11月21日(金)	ごはん	190	296	4.8	0.6	70.5	0.0
	ヒレカツ	50	126	8.2	7.0	6.9	0.1
	ます塩焼き	40	58	8.5	2.6	0.0	0.8
	厚揚げと根菜のみぞれ煮	120	65	2.7	1.8	9.3	1.0
	野菜サラダ	35	12	0.5	0.0	2.9	0.6
	黒花豆煮	11	26	0.7	0.1	6.1	0.1
	千切キャベツ	30	6	0.4	0.1	1.6	0.0
	お漬物	7	2	0.1	0.0	0.4	0.2
おかずのみカロリー： 295 Kcal		483	591	25.9	12.2	97.7	2.8