

10月

NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu



						1日(木)	2日(金)	3日(土)
朝食	基本食					ご飯 味噌汁 つくねの照り焼き 根菜ごまサラダ つぼ漬け ヨーグルト	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろあんかけ 玉子サラダ ごま塩 ピーチゼリー	きのこ玉子の雑炊 マカロニサラダ はりはり漬け ヨーグルト
		Ical ⁺ -				446kcal	407kcal	431kcal
		たんぱく質				13.6g	9.9g	15.2g
		脂質				11.0g	8.6g	12.4g
		食塩				2.3g	2.3g	3.8g
昼食	基本食					キーマカレー コンソメスープ ほうれん草のソテー サラダ 福神漬け	ご飯 中華スープ 油淋鶏 麻婆春雨 マンゴープリン 鮭風味ふりかけ	ご飯 味噌汁 秋刀魚の竜田揚げ 豆腐のふわふわ揚げ 茄子の煮浸し ごま昆布
		Ical ⁺ -				422kcal	709kcal	611kcal
		たんぱく質				15.7g	24.6g	22.4g
		脂質				11.7g	28.3g	30.6g
		食塩				2.2g	4.3g	3.9g
間食昼	基本食	Ical ⁺ -				栗まんじゅう 84kcal	水ようかん 67kcal	プリン 86kcal
夕食	基本食					ご飯 味噌汁 かれいの煮付け れんこんのきんぴら 冷やし茶碗蒸し しそ昆布	ご飯 味噌汁 赤魚の照り焼き 五目玉子焼き ツナスパゲティサラダ さくら漬け	ご飯 味噌汁 厚揚げと大根の生姜煮 春巻き 白和え ゆかり
		Ical ⁺ -				501kcal	521kcal	501kcal
		たんぱく質				28.8g	22.4g	15.5g
		脂質				8.7g	18.9g	18.8g
		食塩				3.8g	3.0g	4.0g
合計	Ical ⁺ -					1453kcal	1704kcal	1629kcal
		たんぱく質				59.8g	57.9g	56.6g
		脂質				32.9g	55.9g	66.4g
		食塩				8.3g	9.6g	11.8g

※当店のお米は国産米を使用しています

10月

NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu



		4日(日)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)		
朝食	基本食	食パン	ご飯	ご飯	クロワッサン・胚芽ロール	ご飯	ご飯	クリームリゾット		
		コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	ウインナーと野菜のスープ	味噌汁	鶏団子と野菜のスープ	コンソメスープ		
		ほうれん草スクランブル	さばの塩焼き	和風オムレツきのこあんかけ	いちごジャム	里芋と大根のそぼろ煮	スパゲティサラダ	ポテトサラダ		
		ブルーベリージャム	春雨サラダ	ごぼうサラダ	牛乳	卵の花サラダ	つぼ漬け	ヨーグルト		
		牛乳	鮭風味ふりかけ	たいみそ		千切りたくあん	ピーチゼリー			
			ヨーグルト	青りんごゼリー		ヨーグルト				
		I栄養 -	400kcal	568kcal	503kcal	390kcal	445kcal	446kcal	462kcal	
		たんぱく質	14.6g	21.2g	11.3g	11.9g	17.7g	11.5g	13.9g	
昼食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯	十五穀米	ミートソーススパゲティ	ご飯	ご飯		
		すまし汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁		
		豆腐ハンバーグ 甘酢ソース	長野県 山賊焼き	カツ煮	鮭の西京焼き	チキンナゲット	麻婆豆腐	豚肉のすき煮		
		さつま揚げと根菜の煮物	切干大根煮	れんこんのきんぴら	ちくわの磯辺揚げ	野菜のマリネ	焼売	セロリとごぼうのきんぴら		
		バジルポテトサラダ	角切りりんご	フルーチェ	白菜のゆず風味和え	フルーツカクテル	中華サラダ	酢の物		
		かつお風味ふりかけ	野沢菜	ごま昆布	甘酢生姜		ザーサイ	ゆかり		
		I栄養 -	558kcal	449kcal	547kcal	529kcal	606kcal	494kcal	532kcal	
		たんぱく質	14.0g	17.8g	18.7g	29.3g	24.4g	18.2g	17.4g	
間食昼	基本食	チョコババロア	ミニロールケーキ	ようかんロール	ゼリー	バウムクーヘン	黒糖くずもち	蒸しパン		
		I栄養 -	85kcal	137kcal	69kcal	38kcal	195kcal	38kcal	109kcal	
		夕食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
				味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	味噌汁
				ぶり大根	海老とアスパラの塩炒め	白身魚のマスタード焼き	五目旨煮	若鶏の照り焼き	鮭の南蛮漬け	根菜の酢鶏
				茄子とすり身のはさみ揚げ	人参しりしり	さつま芋天	メンチカツ	枝豆天	里芋の煮っころがし	ふろふき大根
				オクラとささみのポン酢和え	茄子の南蛮漬け	ブロッコリー玉子サラダ	明太マカロニサラダ	フレンチサラダ	しらすおろし	杏仁豆腐
				しば漬け	ザーサイ	青かつば漬け	鮭風味ふりかけ	はりはり漬け	甘酢生姜	赤かつば漬け
I栄養 -	594kcal			495kcal	568kcal	780kcal	483kcal	549kcal	580kcal	
たんぱく質	28.5g			21.3g	19.6g	22.9g	20.2g	27.4g	21.0g	
合計	I栄養 -	たんぱく質	16.3g	16.5g	20.9g	38.5g	14.8g	14.7g	14.6g	
		脂質	4.0g	3.2g	2.4g	4.8g	2.9g	2.5g	2.7g	
		食塩	4.0g	3.2g	2.4g	4.8g	2.9g	2.5g	2.7g	
		I栄養 -	1637kcal	1649kcal	1687kcal	1737kcal	1729kcal	1527kcal	1683kcal	
		たんぱく質	59.3g	62.6g	50.8g	64.1g	65.0g	57.1g	54.2g	
		脂質	51.7g	55.2g	54.2g	71.7g	57.2g	44.1g	50.2g	
		食塩	11.0g	7.5g	8.1g	8.5g	7.5g	8.5g	9.9g	

※当店のお米は国産米を使用しています

10月

NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu



		11日(日)	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
朝食	基本食	食パン コンソメスープ フィッシュソーセージ・ハッシュドポテト ブルーベリージャム 牛乳	ご飯 味噌汁 玉子焼き野菜あんかけ ひじき煮 しそ昆布 ヨーグルト	ご飯 韓国風野菜スープ きんぴらごぼう 赤かっぱ漬け 青りんごゼリー	食パン コンソメスープ ハムスクランブルエッグ いちごジャム 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐と野菜の中華煮 根菜ごまサラダ しば漬け ヨーグルト	ご飯 味噌汁 千草玉子焼きの甘酢あんかけ マカロニサラダ たいみそ ピーチゼリー	鮭のだし茶漬け 玉子サラダ ごま昆布 ヨーグルト
		Ical - たんぱく質 脂質 食塩	439kcal 17.0g 17.1g 2.7g	515kcal 16.4g 14.8g 2.4g	385kcal 6.0g 7.9g 3.1g	400kcal 20.4g 17.0g 1.7g	434kcal 15.6g 10.2g 2.0g	475kcal 10.4g 8.9g 3.3g
昼食	基本食	ご飯 味噌汁 和風きのこカレー かぼちゃコロッケ ほうれん草のお浸し 福神漬け	ご飯 中華スープ 八宝菜 春巻き 3色ナムル ザーサイ	ご飯 コンソメスープ 鮭のムニエル バジルソース ミニオムレツ 明太ポテトサラダ 果物(バナナ)	味噌ラーメン メンチカツ なめ茸おろし マンゴープリン	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 麻婆春雨 ブロッコリー玉子サラダ 青かっぱ漬け	ご飯 ビーフシチュー コンソメスープ チーズポテトフライ サラダ フルーツカクテル	
		Ical - たんぱく質 脂質 食塩	595kcal 17.4g 25.6g 3.8g	558kcal 16.0g 23.4g 3.8g	644kcal 24.3g 25.6g 3.8g	752kcal 27.5g 28.5g 5.5g	625kcal 25.0g 28.0g 3.2g	578kcal 22.3g 13.9g 3.9g
間食昼	基本食	りんごの和菓子と 季節の果物	ゼリー	クレープ	コーヒゼリー	栗まんじゅう	シフォンケーキ	プリン
夕食	基本食	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 ブロッコリーのかにあんかけ なます さくら漬け	ご飯 味噌汁 若鶏のみぞれ煮 ほうれん草のソテー れんこんマリネ しその実あられ	ご飯 味噌汁 肉団子の野菜あんかけ 海鮮焼売 オクラとろろ 玉子風味ふりかけ	ご飯 味噌汁 鶏肉とがんもの煮物 五目玉子焼き 白和え ゆず大根漬け	ご飯 味噌汁 肉じゃが 茄子とすり身の挟み揚げ ツナスパゲティサラダ 鮭風味ふりかけ	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き がんも煮 梅とみょうがの冷奴 かつお風味ふりかけ	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き さつま芋天 トマトとオクラの塩昆布和え つぼ漬け
		Ical - たんぱく質 脂質 食塩	444kcal 25.0g 11.8g 3.5g	543kcal 20.7g 17.9g 3.5g	539kcal 21.4g 13.0g 3.1g	611kcal 24.6g 27.9g 3.1g	679kcal 20.0g 25.9g 3.5g	547kcal 27.0g 19.4g 2.7g
合計	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	1478kcal 59.4g 54.5g 10.0g	1654kcal 53.1g 56.1g 9.7g	1668kcal 53.2g 52.1g 10.1g	1822kcal 72.8g 74.7g 10.3g	1822kcal 62.3g 65.6g 8.7g	1730kcal 62.2g 49.8g 10.1g	1016kcal 36.7g 27.1g 6.8g

※当店のお米は国産米を使用しています

10月

NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu



		18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
朝食	基本食	クロワッサン・胚芽ロール ポトフ ブルーベリージャム 牛乳	ご飯 味噌汁 豆腐と玉子のかにあんかけ 春雨サラダ さくら漬け ヨーグルト	ご飯 味噌汁 かぶの鶏そぼろ煮 ごぼうサラダ たいみそ 青りんごゼリー	食パン コーンスープ オムレツ・ハム いちごジャム 牛乳	ご飯 味噌汁 つくねの照り焼き 卵の花サラダ 鮭風味ふりかけ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 じゃが芋のそぼろあんかけ スパゲティサラダ 青かつば漬け ピーチゼリー	きのこ玉子の雑炊 ポテトサラダ はりはり漬け ヨーグルト
		Ical* - たんぱく質 脂質 食塩	392kcal 13.1g 17.0g 2.1g	394kcal 12.0g 6.2g 2.9g	497kcal 11.3g 13.6g 2.9g	500kcal 20.8g 17.8g 3.5g	406kcal 12.3g 7.6g 2.0g	441kcal 10.9g 9.9g 2.3g
昼食	基本食	ご飯 味噌汁 宮崎県 チキン南蛮 ふろふき大根 白和え はりはり漬け	ご飯 コンソメスープ 白身魚のマスタード焼き 人参しりしり フルーツカクテル ゆかり	ご飯 コンソメスープ 鶏肉とほうれん草のクリーム煮 チーズポテトフライ いんげんのごま和え 赤かつば漬け	ご飯 すまし汁 鮭の塩麹焼き かぼちゃのいとこ煮 ブロッコリー玉子サラダ ゆず大根漬け	ご飯 中華スープ 鶏と野菜の揚げ浸し 枝豆天 梅とみょうがの冷奴 はりはり漬け	特別食 秋の味覚 満載ランチ 	赤飯 味噌汁 さわらの紅葉焼き れんこん挟み揚げ なます ごま塩
		Ical* - たんぱく質 脂質 食塩	605kcal 21.6g 28.4g 3.0g	558kcal 29.3g 17.6g 5.0g	632kcal 24.7g 22.1g 5.4g	515kcal 27.7g 13.1g 2.4g	537kcal 23.3g 21.2g 3.1g	591kcal 23.8g 23.9g 7.3g
間食昼	基本食	チョコババロア	ミニロールケーキ	ようかんロール	ゼリー	バウムクーヘン	黒糖くずもち	蒸しパン
	Ical* -	85kcal	137kcal	69kcal	38kcal	195kcal	38kcal	109kcal
夕食	基本食	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の旨煮 切干大根煮 ツナポテトサラダ 鮭風味ふりかけ	ご飯 味噌汁 筑前煮 豆腐のふわふわ揚げ 白菜のゆず風味和え かつお風味ふりかけ	ご飯 味噌汁 さばの照り焼き ちくわの磯辺揚げ 酢味噌和え 千切りたくあん	ご飯 中華スープ かに玉甘酢あんかけ メンチカツ 中華サラダ 玉子風味ふりかけ	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け さつま芋天 ちくわと胡瓜の塩昆布和え 甘酢生姜	ご飯 味噌汁 親子煮 さつま揚げと根菜の煮物 明太マカロニサラダ ごま塩	ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐とさつま揚げの煮物 セロリとごぼうのきんぴら 切干大根と蒸し鶏のサラダ しそ昆布
		Ical* - たんぱく質 脂質 食塩	602kcal 17.0g 26.2g 2.6g	613kcal 22.3g 26.5g 2.6g	561kcal 23.5g 20.2g 3.1g	644kcal 21.0g 25.3g 4.1g	529kcal 22.9g 7.6g 3.3g	621kcal 28.1g 21.7g 4.2g
合計	Ical* - たんぱく質 脂質 食塩	1684kcal 53.9g 75.6g 7.7g	1702kcal 65.9g 56.6g 10.5g	1759kcal 60.7g 57.5g 11.4g	1697kcal 69.5g 56.2g 10.0g	1667kcal 61.2g 49.9g 8.5g	1100kcal 39.0g 31.6g 6.5g	1681kcal 62.3g 59.1g 15.2g

※当店のお米は国産米を使用しています

10月

NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu



		25日(日)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	31日(火)
朝食	基本食	食パン コンソメスープ ほうれん草スクランブル ブルーベリージャム 牛乳	ご飯 味噌汁 さばの塩麹焼き ひじき煮 しその実あられ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 和風オムレツきのこあんかけ きんぴらごぼう ごま昆布 青りんごゼリー	クロワッサン・胚芽ロール ウインナーと野菜のスープ いちごジャム 牛乳	ご飯 味噌汁 里芋と大根のそぼろ煮 根菜ごまサラダ 鮭風味ふりかけ ヨーグルト	ご飯 鶏団子と野菜のスープ 玉子サラダ たいみそ ピーチゼリー	クリームリゾット コンソメスープ マカロニサラダ ヨーグルト
		Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩
		400kcal 14.6g 16.8g 2.2g	554kcal 21.4g 22.1g 2.2g	464kcal 11.0g 11.0g 2.3g	390kcal 11.9g 18.7g 1.4g	487kcal 18.9g 11.9g 2.1g	464kcal 12.6g 13.5g 2.5g	463kcal 14.3g 12.2g 2.6g
昼食	基本食	十五穀米 味噌汁 温豚しゃぶ かぼちゃコロッケ とろろ しば漬け	ポークハヤシライス コンソメスープ チキンナゲット サラダ 角切りりんご	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の香草パン粉焼き ほうれん草のソテー フレンチサラダ フルーツカクテル	ビビンバ 中華スープ 春巻き れんこんマリネ ザーサイ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き ジャーマンポテト 酢の物 千切りたくあん	ご飯 味噌汁 タンドリーチキン ミニオムレツ かにカマ春雨サラダ ゆず大根漬け	ご飯 すまし汁 鶏肉とじゃが芋のごま味噌煮 れんこんきんぴら なめ茸冷奴 かつお風味ふりかけ
		Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩
		698kcal 18.9g 32.1g 3.3g	643kcal 20.3g 27.7g 2.5g	535kcal 18.5g 16.0g 3.1g	514kcal 17.5g 23.1g 4.3g	638kcal 20.3g 30.5g 3.1g	465kcal 18.8g 15.1g 2.9g	664kcal 30.6g 23.1g 2.5g
間食昼	基本食	季節のケーキと フルーツの盛り合わせ	ゼリー	クレープ	エクレア	栗まんじゅう	誕生日ケーキ	プリン
	Ical -	38kcal	100kcal	97kcal	84kcal		86kcal	
夕食	基本食	ご飯 すまし汁 北海道 鮭のちゃんちゃん焼き ブロッコリーのかに餡かけ 白菜のゆず風味和え はりはり漬け	ご飯 中華スープ 棒棒鶏(バンバンジー) 焼売 杏仁豆腐 ザーサイ	ご飯 味噌汁 あじフライ 五目玉子焼き なます さくら漬け	ご飯 すまし汁 いわしのつみれの煮物 かぼちゃのいとこ煮 冷やし茶碗蒸し しそ昆布	ご飯 味噌汁 ハンバーグ きのこあんかけ ちくわの磯辺揚げ ツナスパゲティサラダ しば漬け	ご飯 すまし汁 肉豆腐 れんこんの挟み揚げ 酢味噌和え 青かつば漬け	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース 豆と野菜の彩り煮 アボカドポテトサラダ 千切りたくあん
		Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	Ical - たんぱく質 脂質 食塩
		508kcal 30.1g 13.9g 3.4g	479kcal 20.7g 13.0g 3.1g	518kcal 17.3g 19.2g 2.4g	579kcal 29.8g 12.2g 4.6g	553kcal 14.6g 11.2g 4.2g	613kcal 19.5g 26.1g 2.8g	544kcal 7.8g 14.2g 3.3g
合計	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	1606kcal 63.6g 62.8g 8.9g	1714kcal 62.4g 62.8g 7.8g	1617kcal 48.3g 51.8g 7.9g	1580kcal 59.2g 60.9g 10.4g	1762kcal 55.5g 55.1g 9.4g	1542kcal 50.9g 54.7g 8.2g	1757kcal 56.2g 54.1g 8.5g

※当店のお米は国産米を使用しています