

11月

NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu



		1日(日)	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	
朝食	基本食	食パン	ご飯	ご飯	食パン	ご飯	ご飯	鮭のだし茶漬け	
		コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	ポテトサラダ	
		フィッシュソーセージ・ハッシュドポテト	玉子焼き野菜あんかけ	かぶの鶏そぼろ煮	ハムスクランブルエッグ	豆腐と野菜の中華煮	千草玉子焼きの甘酢あんかけ	はりはり漬け	
		ブルーベリージャム	春雨サラダ	ごぼうサラダ	いちごジャム	卵の花サラダ	スパゲティサラダ	ヨーグルト	
		牛乳	たいみそ	しその実あられ	牛乳	ゆず大根漬け	しば漬け		
			ヨーグルト	青りんごゼリー		ヨーグルト	ピーチゼリー		
		Ical* -	439kcal	515kcal	472kcal	525kcal	395kcal	470kcal	388kcal
		たんぱく質	17.0g	14.0g	11.1g	23.6g	14.2g	11.0g	13.6g
		脂質	17.1g	13.5g	13.6g	21.7g	6.8g	9.6g	7.9g
		食塩	2.7g	2.6g	3.0g	2.9g	1.8g	3.4g	3.6g
昼食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯	山菜肉うどん	麦ご飯	ご飯	ご飯	
		味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	豆腐のふわふわ揚げ	味噌汁	コンソメスープ	すまし汁	
		あじの南蛮漬け	プルコギ	チキンソテー シャリアビンソース	青菜のごま和え	さばの山椒焼き	赤魚のアクアパッツァ風	山形県 芋煮	
		里芋の煮っころがし	れんこんはさみ揚げ	チーズポテトフライ	マンゴープリン	ちくわの磯辺揚げ	メンチカツ	五目玉子焼き	
		ブロッコリー玉子サラダ	ほうれん草のごま和え	酢の物		中華サラダ	白菜のゆず風味和え	オクラのごま和え	
		鮭風味ふりかけ	はりはり漬け	果物(バナナ)		甘酢生姜	鮭風味ふりかけ	青かつば漬け	
		Ical* -	467kcal	666kcal	517kcal	587kcal	582kcal	509kcal	649kcal
		たんぱく質	25.7g	20.8g	21.6g	17.4g	23.0g	20.7g	20.5g
		脂質	10.1g	33.5g	14.3g	26.4g	22.4g	19.3g	29.0g
		食塩	1.9g	4.1g	2.8g	4.9g	3.0g	2.3g	3.6g
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	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	
		炒り鶏	鮭ときのこの蒸し焼き	ししゃもの塩焼き	さわらの梅煮	和風ハンバーグ	鶏肉のマスタード焼き	ぶりの柚子胡椒焼き	
		セロリとごぼうのきんぴら	ジャーマンポテト	れんこんのきんぴら	キャベツとしらすのソテー	たけのこ土佐煮	茄子とすり身の挟み揚げ	かぼちゃのいとこ煮	
		青菜のお浸し	茄子の南蛮漬け	トマトとオクラの塩昆布和え	枝豆ポテトサラダ	オクラとささみのポン酢和え	冷やし茶碗蒸し	切干大根と蒸し鶏のサラダ	
		ごま昆布	つぼ漬け	玉子風味ふりかけ	しそ昆布	はりはり漬け	ゆかり	甘酢生姜	
		Ical* -	493kcal	598kcal	395kcal	540kcal	437kcal	733kcal	620kcal
		たんぱく質	20.1g	26.1g	14.9g	24.8g	13.7g	31.6g	29.5g
		脂質	13.6g	20.0g	10.0g	15.5g	1.2g	38.1g	22.2g
		食塩	3.1g	2.4g	2.7g	4.2g	3.5g	4.7g	2.8g
合計	Ical* -	1484kcal	1916kcal	1453kcal	1690kcal	1609kcal	1750kcal	1766kcal	
	たんぱく質	65.0g	63.2g	48.8g	65.8g	53.6g	63.3g	65.5g	
	脂質	44.8g	73.3g	39.5g	63.6g	43.9g	67.0g	63.4g	
	食塩	7.7g	9.1g	8.5g	12.0g	8.4g	10.4g	10.2g	

※当店のお米は国産米を使用しています

11月

NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu



		8日(日)	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14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 ひじき煮 しば漬け ヨーグルト	ご飯 味噌汁 かぶの鶏そぼろ煮 きんぴらごぼう 鮭風味ふりかけ 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 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
		I値* - 392kcal たんぱく質 13.1g 脂質 17.0g 食塩 2.1g	I値* - 406kcal たんぱく質 14.6g 脂質 7.6g 食塩 2.9g	I値* - 451kcal たんぱく質 10.8g 脂質 8.5g 食塩 3.0g	I値* - 500kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.8g 食塩 3.5g	I値* - 446kcal たんぱく質 13.6g 脂質 11.0g 食塩 2.3g	I値* - 407kcal たんぱく質 9.9g 脂質 8.6g 食塩 2.3g	I値* - 431kcal たんぱく質 15.2g 脂質 12.4g 食塩 3.8g
		ご飯 味噌汁 さばの生姜煮 さつま芋天 れんこんマリネ つぼ漬け	明太クリームスパゲティ コンソメスープ メンチカツ アボカドポテトサラダ フルーチェ	赤飯 すまし汁 あじのレモンペッパー焼き 切干大根煮 梅とみょうがの冷奴 ごま塩	ご飯 すまし汁 揚げ出し豆腐と鶏の煮物 枝豆天 果物(オレンジ) しその実あられ	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	うなぎ
		I値* - 711kcal たんぱく質 25.8g 脂質 36.1g 食塩 3.4g	I値* - 562kcal たんぱく質 20.7g 脂質 19.9g 食塩 3.5g	I値* - 506kcal たんぱく質 27.7g 脂質 13.3g 食塩 3.6g	I値* - 406kcal たんぱく質 14.1g 脂質 10.9g 食塩 2.2g	I値* - 422kcal たんぱく質 15.7g 脂質 11.7g 食塩 2.2g	I値* - 709kcal たんぱく質 24.6g 脂質 28.3g 食塩 4.3g	
間食昼	基本食	プリン	ゼリー	ようかんロール	ミルクレープ	栗まんじゅう	水ようかん	蒸しパン
		I値* - 86kcal	I値* - 38kcal	I値* - 69kcal	I値* - 123kcal	I値* - 84kcal	I値* - 67kcal	I値* - 109kcal
夕食	基本食	ご飯 中華スープ かぶと厚揚げの旨煮 焼売 ちくわと胡瓜の塩昆布和え かつお風味ふりかけ	ご飯 すまし汁 白身魚の磯辺揚げ 里芋の煮っころがし 鮭おろし 甘酢生姜	ご飯 味噌汁 牛すき煮 茄子とすり身の挟み揚げ 酢味噌和え 玉子風味ふりかけ	ご飯 味噌汁 ほっけの塩焼き キャベツとしらすのソテー 青菜のごま和え 赤かつば漬け	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
		I値* - 464kcal たんぱく質 16.9g 脂質 12.1g 食塩 4.0g	I値* - 440kcal たんぱく質 20.0g 脂質 8.0g 食塩 1.6g	I値* - 588kcal たんぱく質 18.7g 脂質 22.1g 食塩 3.4g	I値* - 366kcal たんぱく質 19.9g 脂質 7.2g 食塩 3.4g	I値* - 501kcal たんぱく質 28.8g 脂質 8.7g 食塩 3.8g	I値* - 521kcal たんぱく質 22.4g 脂質 18.9g 食塩 3.0g	I値* - 501kcal たんぱく質 15.5g 脂質 18.8g 食塩 4.0g
		1653kcal 59.3g 69.8g 9.6g	1446kcal 55.3g 35.5g 8.0g	1614kcal 58.4g 45.5g 10.0g	1395kcal 56.4g 44.2g 9.2g	1453kcal 59.8g 32.9g 8.3g	1704kcal 57.9g 55.9g 9.6g	1041kcal 32.6g 35.5g 8.0g
		合計						

※当店のお米は国産米を使用しています

11月

NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu



		15日(日)	16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21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	
	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩	400kcal	568kcal	503kcal	390kcal	445kcal	446kcal	462kcal
		14.6g	21.2g	11.3g	11.9g	17.7g	11.5g	13.9g
		16.8g	21.1g	16.1g	18.7g	8.4g	11.0g	11.9g
		2.2g	2.2g	2.1g	1.4g	1.8g	2.6g	2.5g
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	霜月の特別食
		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	
		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	
		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	
		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	
	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩	かつお風味ふりかけ	野沢菜	ごま昆布	甘酢生姜		ザーサイ	
		558kcal	449kcal	547kcal	529kcal	606kcal	494kcal	
		14.0g	17.8g	18.7g	29.3g	24.4g	18.2g	
		14.6g	11.3g	15.6g	14.5g	20.5g	18.4g	
間食昼	基本食	チョコババロア	プレミアムカフェ 季節の和菓子(山紅葉)	ようかんロール	ゼリー	バウムクーヘン	黒糖くずもち	プリン
		I栄養 - 85kcal		69kcal	38kcal	195kcal	38kcal	86kcal
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
	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩	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
		594kcal	495kcal	568kcal	732kcal	483kcal	549kcal	580kcal
		28.5g	21.3g	19.6g	19.9g	20.2g	27.4g	21.0g
		16.3g	16.5g	20.9g	37.4g	14.8g	14.7g	14.6g
合計	I栄養 - たんぱく質 脂質 食塩	4.0g	3.2g	2.4g	4.2g	2.9g	2.5g	2.7g
		1637kcal	1512kcal	1687kcal	1689kcal	1729kcal	1527kcal	1128kcal
		59.3g	60.3g	50.8g	61.1g	65.0g	57.1g	38.4g
		51.7g	48.9g	54.2g	70.6g	57.2g	44.1g	31.1g
		11.0g	7.5g	8.1g	7.9g	7.5g	8.5g	5.3g

※当店のお米は国産米を使用しています

11月

NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu



		22日(日)	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	
朝食	基本食	食パン	ご飯	ご飯	食パン	ご飯	ご飯	鮭のだし茶漬け	
		コンソメスープ	味噌汁	韓国風野菜スープ	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	玉子サラダ	
		フィッシュソーセージ・ハッシュドポテト	玉子焼き野菜あんかけ	きんぴらごぼう	ハムスクランブルエッグ	豆腐と野菜の中華煮	千草玉子焼きの甘酢あんかけ	ごま昆布	
		ブルーベリージャム	ひじき煮	赤かっぱ漬け	いちごジャム	根菜ごまサラダ	マカロニサラダ	ヨーグルト	
		牛乳	しそ昆布	青りんごゼリー	牛乳	しば漬け	たいみそ		
		ヨーグルト	ヨーグルト		ヨーグルト	ヨーグルト	ピーチゼリー		
		Ical* たんぱく質 脂質 食塩	439kcal 17.0g 17.1g 2.7g	515kcal 16.4g 14.8g 2.4g	495kcal 12.1g 14.2g 3.8g	400kcal 20.4g 17.0g 1.7g	434kcal 15.6g 10.2g 2.0g	475kcal 10.4g 8.9g 3.3g	392kcal 14.6g 8.5g 3.8g
昼食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯	味噌ラーメン	ご飯	ご飯	赤飯	
		味噌汁	中華スープ	コンソメスープ	メンチカツ	味噌汁	ビーフシチュー	味噌汁	
		和風きのこカレー	ハ宝菜	鮭のムニエル バジルソース	なめ茸おろし	鶏肉のトマト煮	コンソメスープ	ハムカツ&コロッケ	
		かぼちゃコロッケ	春巻き	ミニオムレツ	マンゴープリン	麻婆春雨	チーズポテトフライ	キャベツとしらすのソテー	
		ほうれん草のお浸し	3色ナムル	明太ポテトサラダ		ブロッコリー玉子サラダ	サラダ	切干大根と蒸し鶏のごま和え	
		福神漬け	ザーサイ	果物(バナナ)		青かっぱ漬け	フルーツカクテル	ごま塩	
		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	704kcal 24.5g 27.4g 4.9g	625kcal 25.0g 28.0g 3.2g	578kcal 22.3g 13.9g 3.9g	662kcal 25.6g 21.6g 4.2g
間食昼	基本食	誕生日ケーキ	ゼリー	クレープ	チーズケーキ	栗まんじゅう	水ようかん	蒸しパン	
	Ical* たんぱく質 脂質 食塩	38kcal	100kcal	120kcal	84kcal	67kcal	109kcal		
夕食	基本食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
		すまし汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	すまし汁	
		さばの味噌煮	若鶏のみぞれ煮	肉団子の野菜あんかけ	鶏肉とがんもの煮物	肉じゃが	ぶりの照り焼き	鶏肉のねぎ味噌焼き	
		ブロッコリーのかにあんかけ	ほうれん草のソテー	海鮮焼売	五目玉子焼き	茄子とすり身の挟み揚げ	がんも煮	さつま芋天	
		なます	れんこんマリネ	オクラとろろ	白和え	ツナスパゲティサラダ	梅とみょうがの冷奴	トマトとオクラの塩昆布和え	
		さくら漬け	しその実あられ	玉子風味ふりかけ	ゆず大根漬け	鮭風味ふりかけ	かつお風味ふりかけ	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	538kcal 18.6g 14.0g 2.9g
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	1778kcal 59.3g 58.4g 10.8g	1835kcal 72.9g 80.8g 9.9g	1822kcal 62.3g 65.6g 8.7g	1667kcal 60.7g 42.3g 9.9g	1701kcal 60.7g 48.4g 11.1g	

※当店のお米は国産米を使用しています

11月

NEXT-LD 新高円寺 Weekly Menu



		29日(日)	30日(月)					
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					
		Ical - 392kcal たんぱく質 13.1g 脂質 17.0g 食塩 2.1g	Ical - 394kcal たんぱく質 12.0g 脂質 6.2g 食塩 2.9g					
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	サーモンリゾット 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					
		Ical - 605kcal たんぱく質 21.6g 脂質 28.4g 食塩 3.0g	Ical - 558kcal たんぱく質 29.3g 脂質 17.6g 食塩 5.0g					
間食昼	基本食	チョコババロア	 プレミアムカフェ ティラミスと季節の果物					
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					
		Ical - 602kcal たんぱく質 17.0g 脂質 26.2g 食塩 2.6g	Ical - 613kcal たんぱく質 22.3g 脂質 26.5g 食塩 2.6g					
合計	Ical - たんぱく質 脂質 食塩	1684kcal 53.9g 75.6g 7.7g	1565kcal 63.6g 50.3g 10.5g					

※当店のお米は国産米を使用しています