



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

1（金）

ご飯
ハンバーグステーキ
きのこサラダ
マーボーキャベツ
おから
漬物


1食分 - 538 kcal 脂質 12.9 g
たんぱく質 18 g 食塩 3 g

2（土） 動脈硬化予防献立

ご飯
あじの南蛮漬
青菜とあさりの煮びたし
鶏とキャベツのにんにく醤油炒め
シルバーサラダ
漬物

1食分 - 568 kcal 脂質 14.6 g
たんぱく質 25.6 g 食塩 2.6 g

標準体重を維持できる量を摂取しましょう。コレステロールの多い食品、塩蔵品は減らしましょう。ビタミンA・C・Eなど抗酸化作用のある**青菜・キャベツ**などの野菜類を取りましょう。

3（日） 

ご飯
鶏肉ときのこのピリ辛炒め
エビ団子のキムチチゲ
五目煮豆
アスパラマヨ和え
漬物

1食分 - 636 kcal 脂質 14.7 g
たんぱく質 29.3 g 食塩 3 g

奥津もみじ狩り
10月26日④～11月10日⑤



4（月） 振替休日

ご飯
鮭の照り焼き
じゃが芋とソーセージのマスタード炒め
ごぼうのすき煮
わかめサラダ
漬物

1食分 - 648 kcal 脂質 22.7 g
たんぱく質 27.4 g 食塩 3 g

5（火）

ご飯
豚しゃぶしゃぶ
里芋の海苔まぶし
エビとキャベツの甘味噌炒め
竹輪の胡麻和え
漬物

1食分 - 524 kcal 脂質 12.2 g
たんぱく質 21.6 g 食塩 2.9 g

6（水）7（木）8（金）

今月の企画メニュー①
肉うどん+マドレーヌ



6（水）

ご飯
さばのゴマ焼き
昆布とツナの炒り煮
根菜のたらこ煮
酢の物
漬物

1食分 - 604 kcal 脂質 14.3 g
たんぱく質 25.4 g 食塩 3.5 g

7（木）

ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
青梗菜のピーナッツ和え
れんこんとひき肉の金平風
ひじきごま
漬物

1食分 - 561 kcal 脂質 17.8 g
たんぱく質 22.3 g 食塩 2.2 g

8（金） ● 高血圧予防献立 ●

ご飯
たらのバター醤油焼き
青菜の煮浸し
竹の子と豚肉の味噌バター炒め
おくらとササミのサラダ
漬物

エネルギー 539 kcal 脂質 11.4 g
たんぱく質 26.2 g 食塩 2.4 g

血圧を上昇させる塩分を控え、血管を丈夫にする良質のたんぱく質を十分に取らしましょう。食物繊維も重要です。



9（土）

ご飯
厚揚げの和風麻婆
かぼちゃのいとこ煮
きゃべつの和風サラダ
エリンギと豆苗の炒め物
漬物

1食分 - 606 kcal 脂質 19.2 g
たんぱく質 19 g 食塩 2.6 g

10（日）

ご飯
酢豚風
さつま芋の旨煮
スパゲッティサラダ
おくらの玉子とし
漬物

1食分 - 632 kcal 脂質 18.3 g
たんぱく質 21.1 g 食塩 2.4 g

11（月） 栗ご飯

ほきの梅ごま焼き
ブロッコリーとベーコンのにんにく炒め
ひじきの煮物
きゅうりとちくわのおかか和え
漬物

1食分 - 556 kcal 脂質 9.5 g
たんぱく質 24.6 g 食塩 3.6 g

12（火）

ご飯
チキンソテーデミソース
れんこん柚子こしょう炒め
小松菜とわかめのさっと煮
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

1食分 - 577 kcal 脂質 17.5 g
たんぱく質 22.3 g 食塩 3 g

13（水）

ご飯
干草焼き
かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ
春雨の生姜炒め
ブロッコリーバター醤油炒め
漬物

1食分 - 552 kcal 脂質 13.8 g
たんぱく質 19.7 g 食塩 2.7 g

14（木） 心筋梗塞予防献立

ご飯
めばるのねぎ焼き
ひじきの五目煮
けんちん煮
揚げ茄子のポン酢かけ
漬物

1食分 - 521 kcal 脂質 12.2 g
たんぱく質 21.6 g 食塩 2.9 g

おかずを薄味にしてご飯の食べ過ぎを防ぎましょう。脂肪の多い肉やレバーを控え、**魚介や大豆製品**を取りましょう。



15（金）

ご飯
豚肉と大根のべっこう煮
鶏団子と根菜和風スープ煮
卵とピーマンのソテー
あさりの酢の物
漬物

1食分 - 544 kcal 脂質 13 g
たんぱく質 24.5 g 食塩 3.1 g

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

*仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。

令和1年



11月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食
管理栄養士 出原 恵

下記の栄養価には、ご飯1こ（150g）（たんぱく質10.0g、脂質0.5g）が含まれています。

16（土）

ご飯
赤魚と巾着の煮合せ
卵とブロッコリーオイスター炒め
ビーフン炒め
きゅうりと油あげのなます
漬物

1食分 - 544 kcal 脂質 15.2 g
たんぱく質 24.1 g 食塩 2.5 g

17（日）

ご飯
つくねのあんかけ
大根とさつま揚げの炒め煮
厚揚げのカツ煮風
人参のごま味噌和え
漬物

1食分 - 605 kcal 脂質 17.9 g
たんぱく質 20.7 g 食塩 2.9 g

18（月） 19（火） 20（水）

今月の企画メニュー②
焼き鳥丼
スイートポテトケーキ

18（月）

ご飯
鶏肉の香味焼き
青梗菜の辛子和え
かぼちゃのレーズン煮
人参とツナのカレー炒め
漬物

1食分 - 592 kcal 脂質 15.9 g
たんぱく質 22.7 g 食塩 3.1 g

19（火）

ご飯
かれいの幽庵焼き
ポテトサラダ
白菜の炒め煮
こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め
漬物

1食分 - 514 kcal 脂質 10.6 g
たんぱく質 23 g 食塩 2.9 g

20（水）

ご飯
すき焼き
かにかま玉子ロール
ジャーマンポテト
めかぶのねばねばサラダ
漬物

1食分 - 530 kcal 脂質 12.7 g
たんぱく質 20.7 g 食塩 2.2 g

21（木）

ご飯
ハンバーグきこり風
かぼちゃのゴママヨ和え
小松菜のソース炒め
あさりとにらの炒め物
漬物

1食分 - 548 kcal 脂質 15.4 g
たんぱく質 19.4 g 食塩 3.1 g

22（金）

11.22
ご飯
さわらの蒲焼
きのこほうれん草の和風スパゲッティ
竹の子と鶏の炒め煮
春雨のごまダレ
漬物

1食分 - 596 kcal 脂質 15.3 g
たんぱく質 27.8 g 食塩 2.7 g

23（土） 勤労感謝の日

ご飯
鶏肉の韓国風玉子とし
かぼちゃとしらたきの煮物
白菜の洋風煮びたし
酢の物
漬物

1食分 - 584 kcal 脂質 12 g
たんぱく質 24.3 g 食塩 2.9 g

24（日）

ご飯
太刀魚の梅かつお焼き
かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮
わかめと白菜の生姜炒め
ほうれん草の菜種和え
漬物

1食分 - 608 kcal 脂質 22.6 g
たんぱく質 20 g 食塩 2.7 g

25（月）

ご飯
豚肉の和風ソテー
ねぎみそ大根
自家製豆腐
青菜とエビの塩炒め
漬物

1食分 - 561 kcal 脂質 17.5 g
たんぱく質 26.3 g 食塩 3 g

26（火）

ご飯
ぶりの照り焼き
なすの揚げだし
れんこんの煮物
キャベツの薬味和え
漬物

1食分 - 622 kcal 脂質 21.6 g
たんぱく質 23.4 g 食塩 3 g

27（水）

あさりとときのこの炊き込みご飯
鶏肉のケチャップソース焼き
大根の塩麹金平
チャブチェ風
青菜のナムル
漬物

1食分 - 601 kcal 脂質 19.3 g
たんぱく質 22 g 食塩 3.1 g

28（木） 糖尿病予防献立

ご飯
ほっけのちゃんちゃん焼き風
カリフラワーチーズ
高野と大根の煮物
白菜とかにかまのサラダ
漬物

1食分 - 545 kcal 脂質 13.8 g
たんぱく質 22.9 g 食塩 2.8 g

血糖値を改善するには肥満の予防が不可欠です。エネルギーを控え、野菜をたっぷり取りましょう。

優食
KUYUC OAS
体に優しい 優れたバランス

29（金）

ご飯
牛肉の五目炒め
わかめの卵焼き
青梗菜とエビの炒め物
茄子の生姜醤油和え
漬物

1食分 - 644 kcal 脂質 29.1 g
たんぱく質 21.8 g 食塩 2.6 g

30（土）

ご飯
メルルーサのトマトソース
れん根の炒め煮
厚揚げとなすのピーナッツ炒め
ブロッコリーのナムル風
漬物

1食分 - 590 kcal 脂質 18.3 g
たんぱく質 23.9 g 食塩 3 g

秋の鳥城灯源郷
11月15日（金）～24日（日）17時～20時半
周山城天守閣と
その周辺をライトアップ

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

※仕入れの状況により、一部メニューが変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。