



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。

<p>1（木）</p> <p>ご飯 焼き魚の中華風あんかけ ブロッコリーポテト なすの味噌炒め えのきの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 523 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 21.9 g 食塩 2.9 g</p>	<p>2（金） 夏バテ予防献立</p> <p>ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 五色なます かぼちゃのあんかけ 小松菜のたらこ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 543 kcal 脂質 13.2 g たんぱく質 21.3 g 食塩 2.8 g</p> <p>豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に役立ちます。野菜や果物をたっぷりとり、水分、ミネラルを補給します。リズムのある生活をしましょう。</p> 	<p>3（土） ☆便秘予防献立☆</p> <p>ご飯 ほっけの塩焼き じゃが芋のマーボー風 ベーコンと茄子のトマト炒め 海藻和え 漬物</p> <p>1食分 - 522 kcal 脂質 15 g たんぱく質 21.3 g 食塩 3 g</p> <p>1日3回規則正しい食事をして、野菜や海藻など食物繊維をとりましょう。 イモやかぼちゃなどガスの発生しやすいものを食べる</p> 		
<p>4（日）</p> <p>ご飯 チキンソテートマトガーリックソース 煮菜 クラムチャウダー おくらの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 571 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 23.6 g 食塩 2.6 g</p>	<p>5（月） わかめご飯</p> <p>オムレツきのこソース ブロッコリーとさつま芋のサラダ 鶏のみぞれ煮 竹輪とこんにゃくの金平風 漬物</p> <p>1食分 - 557 kcal 脂質 11.5 g たんぱく質 19.6 g 食塩 3.3 g</p>	<p>6（火）</p> <p>ご飯 ほきの梅ごま焼き きのこのクリーム煮 青梗菜の炒め物 人参とハムのマスタードマヨ和え 漬物</p> <p>1食分 - 571 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 23.7 g 食塩 3 g</p>	<p>7（水） 8（木） 9（金）</p> <p>今月の企画メニュー① 夏野菜カレー+シーザーサラダ</p> 	<p>7（水）</p> <p>ご飯 和風焼肉 ごぼうのベーコン炒め 里芋と茄子の揚げだし 磯部和え 漬物</p> <p>1食分 - 598 kcal 脂質 19.7 g たんぱく質 20.8 g 食塩 2.7 g</p>
<p>8（木）</p> <p>ご飯 たらのみそ漬け焼き ほうれん草とひじきのサラダ かぼちゃの三色金平 エリンギと豆苗の炒め物 漬物</p> <p>1食分 - 500 kcal 脂質 9.7 g たんぱく質 22.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>9（金）</p> <p>ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し 厚揚げの炊き合わせ いんげんのピーナッツ和え 漬物</p> <p>1食分 - 580 kcal 脂質 21.2 g たんぱく質 23.6 g 食塩 2.6 g</p>	<p>10（土）</p> <p>ご飯 さわらの蒲焼 キャベツとじゃこのオイスター炒め 根菜と豚のカレー炒め モロヘイヤと竹輪の梅和え 漬物</p> <p>1食分 - 571 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 27.9 g 食塩 3.2 g</p>	<p>11（日） 山の日</p> <p>ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 白菜の生姜炒め 冬瓜とつくねの煮物 ほうれん草のじゃこ和え 漬物</p> <p>1食分 - 541 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 24.1 g 食塩 2.7 g</p>	<p>12（月）</p> <p>ご飯 カレーの磯辺焼き 切り昆布と豚のチャプチェ風 卵のポテトサラダ あさりとにらの炒め物 漬物</p> <p>1食分 - 518 kcal 脂質 12 g たんぱく質 24.3 g 食塩 2.9 g</p>
<p>13（火）</p> <p>ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 洋風炒り豆腐 切干大根のサラダ もやしのソテー 漬物</p> <p>1食分 - 522 kcal 脂質 9.7 g たんぱく質 20.9 g 食塩 3.2 g</p>	<p>14（水） 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 赤魚の白味噌焼き 青菜とじゃこの煮びたし もやしと豚のさっぱり和え いんげんとベーコンのソテー 漬物</p> <p>エネルギー 537 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 26 g 食塩 2.5 g</p> <p>淡泊な赤魚は味噌焼きし、副菜は、あっさりとした味付けにしています。また、野菜が多めの献立になります。</p> <p>減塩</p> 	<p>15（木）</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが いんげんとしめじの塩麴炒め 高野と大根の煮物 おくらと大豆のおかか和え 漬物</p> <p>1食分 - 563 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 24.5 g 食塩 2.5 g</p>	<p>優食</p> <p>体に優しい 優れたバランス</p> 	

※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



8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160g（エネルギー200kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p>16 (金)</p> <p>ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 拌三糸 じゃが芋のミートソース焼き こんにゃくとさつま揚げの金平風漬物</p> <p>1食分 - 622 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 25.3 g 食塩 2.7 g</p>	<p>17 (土)</p> <p>ご飯 チンジャオロース スパゲッティサラダ 里芋の煮物 おくらの玉子とし漬物</p> <p>1食分 - 604 kcal 脂質 19.3 g たんぱく質 22.1 g 食塩 2.2 g</p>	<p>18 (日)</p> <p>ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 青菜とあさりの煮びたし かぼちゃのいとこ煮 コールスロー漬物</p> <p>1食分 - 606 kcal 脂質 17.1 g たんぱく質 20.9 g 食塩 3.1 g</p>	<p>19 (月) 20 (火) 21 (水)</p> <p>今月の企画メニュー② 五目冷やし中華+スイスロール</p> 		<p>19 (月)</p> <p>ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし 豆と野菜の炒め煮 じゃがいもと竹輪の煮物 インゲンのたらこ和え漬物</p> <p>1食分 - 615 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 25.5 g 食塩 3 g</p>
<p>20 (火)</p> <p>ご飯 さばの甘酢だれかけ ゴーヤとなすの卵とし エビとキャベツの甘味噌炒め おくらとめかぶおかかか和え漬物</p> <p>1食分 - 588 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 25 g 食塩 3.2 g</p>	<p>21 (水)</p> <p>ご飯 ハンバーグきこり風 金平ごぼう 揚げ茄子のおろし和え 人参ひじきカレー炒め漬物</p> <p>1食分 - 554 kcal 脂質 14.9 g たんぱく質 15.5 g 食塩 3 g</p>	<p>22 (木)</p> <p>ご飯 豚肉と白菜の含め煮 にら卵炒め 炊き合わせ わかめのおかず和え漬物</p> <p>1食分 - 548 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 22.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p>23 (金)</p> <p>ご飯 鮭の西京焼き わかめの卵とし ドライじゃがカレー いんげんの柚子こしょうマヨ和え漬物</p> <p>1食分 - 604 kcal 脂質 18.1 g たんぱく質 25.4 g 食塩 3 g</p>	<p>24 (土)</p> <p>ご飯 鶏肉のつけ焼き 昆布とツナの炒り煮 茄子カレー 白菜とかにかまのサラダ漬物</p> <p>1食分 - 603 kcal 脂質 20.1 g たんぱく質 24.1 g 食塩 3.3 g</p>	
<p>25 (日)</p> <p>ご飯 ロールキャベツ きのこのピリ辛ごま炒め 小松菜チャンプルー 穴子の酢の物漬物</p> <p>1食分 - 567 kcal 脂質 18.9 g たんぱく質 20.7 g 食塩 2.9 g</p>	<p>26 (月)</p> <p>ご飯 あじの磯辺焼き マセドアンサラダ 鶏肉のピーナッツ炒め ピーマンのコンソメ炒め漬物</p> <p>1食分 - 544 kcal 脂質 10.5 g たんぱく質 26.5 g 食塩 3.2 g</p>	<p>27 (火)</p> <p>ゆかりごはん 豚肉とかぼちゃの煮物 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 高野の含め煮 人参とツナの炒め物漬物</p> <p>1食分 - 638 kcal 脂質 20.5 g たんぱく質 28.8 g 食塩 3.1 g</p>	<p>28 (水)</p> <p>ご飯 ほっけの生姜醤油焼き ほうれん草のバターソテー ちくわとキャベツの味噌炒め シルバーサラダ漬物</p> <p>1食分 - 553 kcal 脂質 16.2 g たんぱく質 24.1 g 食塩 2.6 g</p>	<p>29 (木)</p> <p>ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 青菜の煮浸し チャウダー いんげんのくるみ和え漬物</p> <p>1食分 - 521 kcal 脂質 13.5 g たんぱく質 17.3 g 食塩 2.9 g</p>	
<p>30 (金)</p> <p>ご飯 牛肉ケチャップ炒め さつま芋の塩麹煮 小松菜と高野煮 なめたけおろし漬物</p> <p>1食分 - 635 kcal 脂質 23.2 g たんぱく質 18.9 g 食塩 2.6 g</p>	<p>31 (土) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 ホキのピリ辛味噌焼き 白菜と水菜の煮浸し 中華風五目煮 カリフラワーと卵のサラダ漬物</p> <p>1食分 - 533 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 22.6 g 食塩 2.4 g</p> <p>野菜が多めで味付けもあっさりした献立になっています。スポーツドリンクの飲みすぎに注意しましょう。</p> 		<p>瀬戸内国際芸術祭2019 7月19日(金)～8月25日(日) (有料)</p> <p>犬島・宇野港周辺・直島・豊島・大島 女木島・男木島・小豆島・高松港</p>   		

※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。