



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 (水)**

ご飯  
鶏肉の焼き南蛮  
切干大根煮  
にらとベーコンのスクランブル  
モロヘイヤとオクラの中華和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 591 kcal  
たんぱく質 24.2 g  
脂質 19.9 g  
食塩 2.5 g

**2 (木)**

ご飯  
オムレツクリームソース  
キャベツとめかぶおかか和え  
エリンギと豚のバターしょうゆ炒め  
糸こんにゃくとツナの金平  
漬物

160gあたり  
エネルギー 513 kcal  
たんぱく質 19.6 g  
脂質 13.2 g  
食塩 3.1 g

**3 (金)**

ゆかりごはん  
鮭のパン粉焼き  
小松菜の炒め煮  
カレークリームパスタ  
いんげんのごま和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 612 kcal  
たんぱく質 24.6 g  
脂質 20.6 g  
食塩 2.7 g

**沖縄郷土料理**

ご飯  
豚とれん根の照り煮  
人参しいしり(沖縄料理)  
さつま芋甘煮  
きゅうりの昆布和え  
漬物

エネルギー 605kcal 脂質 14.9g たんぱく質 23.6g 食塩 2.6g

**4 (土)**

しいしりは千切り  
という意味の沖縄の  
郷土料理です。  
千切り野菜と卵を炒めた  
料理です。

**5 (日)**

ご飯  
ホキのマスタード焼き  
五目煮豆  
なすときのこの炒め物  
シルバーサラダ  
漬物

160gあたり  
エネルギー 596 kcal  
たんぱく質 24.3 g  
脂質 20.1 g  
食塩 3.1 g

**6 (月) 7 (火) 8 (水)**

今月の企画メニュー①  
**五目冷やし中華+スイスロール**

**6 (月)**

ご飯  
タンドリーチキン  
エビとれんこんのハーブ炒め  
あさりとまいたけの玉子とし  
オクラと昆布のゴマ和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 585 kcal  
たんぱく質 25.3 g  
脂質 17.4 g  
食塩 3.2 g

**7 (火)**

ご飯  
あじのあんかけ  
かぼちゃサラダ  
けんちん煮  
人参金平  
漬物

160gあたり  
エネルギー 503 kcal  
たんぱく質 23 g  
脂質 10 g  
食塩 2.8 g

**8 (水)**

ご飯  
和風焼肉  
たらこマカロニ  
えびしゅうまい  
れんこんの塩麹炒め  
漬物

160gあたり  
エネルギー 622 kcal  
たんぱく質 24.7 g  
脂質 18.5 g  
食塩 2.9 g

**9 (木)**

ご飯  
たらのみそ漬け焼き  
じゃが芋とピーマンのソテー  
ソース焼きそば  
穴子の酢の物  
漬物

160gあたり  
エネルギー 535 kcal  
たんぱく質 23.3 g  
脂質 8 g  
食塩 2.9 g

**10 (金)**

ご飯  
ハンバーグトマトソース  
炒り卵の胡麻和え  
厚揚げとキャベツの炒め物  
いんげんオリーブ油煮  
漬物

160gあたり  
エネルギー 550 kcal  
たんぱく質 17.6 g  
脂質 13.8 g  
食塩 2.9 g

**11 (土)**

山の日 8.11

ご飯  
カレイのゴマ焼き  
さつま芋の味噌バター  
ひじきの煮物  
キャベツとツナの Pasta サラダ  
漬物

160gあたり  
エネルギー 549 kcal  
たんぱく質 24.3 g  
脂質 10 g  
食塩 2.9 g

**12 (日)**

ご飯  
鶏肉の梅焼き  
キャベツとめかぶおかか和え  
冬瓜スープ煮  
カリフラワーのカレー炒め  
漬物

160gあたり  
エネルギー 553 kcal  
たんぱく質 22.2 g  
脂質 17.5 g  
食塩 3 g

**13 (月) 高血圧予防 献立**

ご飯  
太刀魚のマスタード焼き  
白菜の生姜炒め  
切り昆布と豚のチャプチェ風  
大豆サラダ  
漬物

エネルギー 634 kcal 脂質 24.9 g  
たんぱく質 23.3 g 食塩 2.5 g

**優食**

体に優しい 優れたバランス

**14 (火) 便秘予防献立**

ご飯  
豚肉ときのこのさっと煮  
ツナとごぼうの炒め煮  
かぼちゃの煮付け  
めかぶ酢の物  
漬物

エネルギー 552 kcal 脂質 13.4 g  
たんぱく質 21.1 g 食塩 3 g

きのこやごぼうなど  
食物繊維をとりましょう。  
かぼちゃはガスを発生  
しやすくなります。  
1日3回規則正しい食事を  
とるようにしましょう。

食物繊維で腸内ピカピカ

**15 (水) お盆**

ご飯  
さわらの香味焼き  
キャベツのブイヨンスープ煮  
冬瓜とつくねの煮物  
れん根のゆかり和え  
漬物

エネルギー 534 kcal 脂質 10.5 g  
たんぱく質 23.1 g 食塩 3.1 g

**高血圧は悪循環**

魚をマスタード焼き  
にしたり、  
生姜炒めにしたり、  
味にメリハリがつくよう  
に、塩分が控えめでも  
食べやすくなっています。

\*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。

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



**16（木）**

ご飯  
鶏肉と野菜炒め物  
かぼちゃサラダ  
煮合わせ  
豆苗とベーコン炒め  
漬物

1食分 - 606 kcal  
たんぱく質 24.3 g  
脂質 13.5 g  
食塩 2.5 g

**17（金）** **夏バテ予防献立**

ご飯  
さばレモン風味焼き  
野菜炒め  
豚肉となめこのおろし和え  
エリンギのオイスター炒め  
漬物

1食分 - 591 kcal  
たんぱく質 25.8 g  
脂質 19 g  
食塩 2.8 g

食欲がなくても  
タンパク質や野菜を  
バランスよくとるように  
しましょう。  
サバはレモン風味にし、

**18（土）** **8月**

ご飯  
ロールキャベツ  
鶏と野菜のミルクシチュー  
もやしのチャンプル  
昆布とツナのサワー漬け  
漬物

1食分 - 609 kcal  
たんぱく質 21 g  
脂質 22.3 g  
食塩 2.6 g

**19（日）**

ご飯  
豚肉と春雨のピリ辛炒め  
ほうれん草とひき肉ソテー  
里芋の塩味煮  
オクラの酢の物  
漬物

1食分 - 553 kcal  
たんぱく質 22.1 g  
脂質 15.5 g  
食塩 3.4 g

**20（月）**

ご飯  
赤魚の塩焼き  
えびの青しそ和え  
チャウダー  
人参としめじの甘辛煮  
漬物

1食分 - 545 kcal  
たんぱく質 22.4 g  
脂質 13.8 g  
食塩 3.2 g

**21（火）**

ご飯  
鶏肉のケチャップソース焼き  
もやしのエスニックサラダ  
麩とツナの卵炒め  
鮭としらたきのごま炒め  
漬物

1食分 - 587 kcal  
たんぱく質 24.3 g  
脂質 16.7 g  
食塩 3.1 g

**22（水） 23（木） 24（金）**

今月の企画メニュー②  
夏野菜カレー+シーザーサラダ

**22（水）**

ご飯  
オムレツきのこソース  
青梗菜とじゃこの煮びたし  
豚キムチ炒め  
かに風味サラダ  
漬物

1食分 - 518 kcal  
たんぱく質 19.1 g  
脂質 12.7 g  
食塩 2.9 g

**23（木）**

ご飯  
白身魚の味噌マヨ焼き（メルルーサ）  
豆苗と春雨の炒め物  
カレー肉じゃが  
梅おかか和え  
漬物

1食分 - 594 kcal  
たんぱく質 25.5 g  
脂質 17.5 g  
食塩 2.9 g

**24（金）**

ご飯  
豚の生姜焼き  
焼き豆腐の肉味噌かけ  
金平ごぼう  
いんげんの柚子こしょうマヨ和え  
漬物

1食分 - 621 kcal  
たんぱく質 24.9 g  
脂質 20.6 g  
食塩 2.2 g

**25（土）**

ご飯  
ほっけの生姜醤油焼き  
ラタトゥイウ（フランス料理）  
インゲンと豚の味噌炒め  
キャベツの生姜和え  
漬物

1食分 - 548 kcal  
たんぱく質 23.1 g  
脂質 15.3 g  
食塩 3.1 g

**26（日）**

ご飯  
肉団子の酢豚風  
かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ  
麻婆春雨  
なすとピーマンのみそ炒め  
漬物

1食分 - 595 kcal  
たんぱく質 18.8 g  
脂質 13.8 g  
食塩 2.9 g

**27（月）** **わかめご飯**

チキンソテーデミソース  
きのこじゃが芋のソテー  
ごぼうと昆布ごま炒め  
オクラとめかぶおかか和え  
漬物

1食分 - 586 kcal  
たんぱく質 22.6 g  
脂質 20.8 g  
食塩 3.2 g

**28（火）**

ご飯  
ぶりの照り焼き  
ビーンズサラダ  
ビーフンの炒め物  
洋風切りれん根  
漬物

1食分 - 614 kcal  
たんぱく質 26.7 g  
脂質 19.2 g  
食塩 2.6 g

**29（水）**

ご飯  
牛すき焼き  
いんげんの香味炒め  
かぼちゃのレーズン煮  
白菜とハムのサラダ  
漬物

1食分 - 616 kcal  
たんぱく質 17.4 g  
脂質 20.9 g  
食塩 2.4 g

**30（木）** **糖尿病予防献立**

ご飯  
さわらの幽庵焼き  
イタリア風ツナサラダ  
小松菜のソース炒め  
おから  
漬物

1食分 - 550 kcal  
たんぱく質 25.1 g  
脂質 14.3 g  
食塩 2.7 g

野菜多めの  
献立になっています。  
食物繊維の多いおから  
を献立に入れました。

**31（金）**

ご飯  
鶏肉の柚子こしょう照り焼き  
ひじきれん根サラダ  
ポークビーンズ  
きのこの山椒しぐれ煮  
漬物

1食分 - 594 kcal  
たんぱく質 22.7 g  
脂質 19.6 g  
食塩 2.7 g

この度の西日本豪雨の影響により、被災された方々に謹んでお見舞いを申し上げます。  
被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

\*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。

