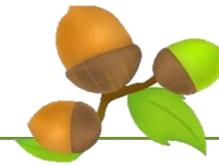




# 10月献立表（普通食・昼食）



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><b>1（火）</b></p> <p>ご飯 白身魚のカレー揚げ スパゲッティサラダ 青菜と卵の炒め物 昆布の佃煮 漬物</p> <p>1食分 - 540 kcal      脂質 17.1 g たんぱく質 20.8 g      食塩 2.3 g</p>	<p><b>2（水）</b></p> <p>ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ 切干とひじきの煮物 コロッケ さつまいの白和え 漬物</p> <p>1食分 - 598 kcal      脂質 16.7 g たんぱく質 23.4 g      食塩 3 g</p>	<p><b>3（木）</b></p> <p>ご飯 スペイン風オムレツ 大根とさつま揚げの炒め煮 ごぼうとツナの金平風 青菜のピーナッツ和え 漬物</p> <p>1食分 - 551 kcal      脂質 15.8 g たんぱく質 19.8 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>4（金）</b></p> <p>ご飯 ほっけの塩焼き 青菜とあさりのソテー 根菜の味噌煮 海藻和え 漬物</p> <p>1食分 - 509 kcal      脂質 10.8 g たんぱく質 24.4 g      食塩 2.8 g</p>	<p><b>5（土）</b></p> <p>ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 野菜炒め かぼちゃのレーズン煮 絹さやの土佐和え 漬物</p> <p>1食分 - 570 kcal      脂質 14.9 g たんぱく質 21.1 g      食塩 2.4 g</p>
<p><b>6（日）</b></p> <p>ご飯 ほきゴマしそ焼き なすときのこの炒め物 自家製豆腐 かぼちゃのスープ煮 漬物</p> <p>1食分 - 504 kcal      脂質 12.1 g たんぱく質 21.5 g      食塩 3.3 g</p>	<p><b>7（月）</b></p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 青菜ときのこの煮浸し さつまいのほっくり煮 ささみの辛子酢味噌和え 漬物</p> <p>1食分 - 596 kcal      脂質 17 g たんぱく質 20.8 g      食塩 2.6 g</p> <p><b>高血圧予防献立</b> カリウムの多い野菜を十分に取り、漬物、佃煮、干物、塩蔵品、加工品は避けましょう。</p>	<p><b>8（火）</b></p> <p>ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 卵とブロッコリーオイスター炒め 野菜とさつま揚げの炒め物 いんげんのくるみ和え 漬物</p> <p>1食分 - 595 kcal      脂質 19.3 g たんぱく質 25.3 g      食塩 2.8 g</p>	<p><b>9（水） 10（木） 11（金）</b></p> <p>今月の企画メニュー① ドライカレー+お芋のサラダ</p> 	
<p><b>9（水）</b></p> <p>ご飯 鶏団子の中華あん れんこん柚子こしょう炒め キャベツの卵焼き もやしと揚げのごま酢 漬物</p> <p>1食分 - 526 kcal      脂質 7.9 g たんぱく質 21.4 g      食塩 3.1 g</p>	<p><b>10（木）</b> <b>糖尿病予防献立</b></p> <p>ご飯 たらのクリームソースかけ 昆布と大根のなます エビとキャベツの甘味噌炒め エリンギとピーマンの金平風 漬物</p> <p>1食分 - 528 kcal      脂質 9.3 g たんぱく質 23.6 g      食塩 2.6 g</p> <p>脂肪の多い肉や魚は避けて、油を多く使う揚げ物は控えましょう。食物繊維の多い野菜、きのこを十分に取ります。</p>	<p><b>11（金）</b></p> <p>ご飯 ハンバーグきこり風 かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 あさりとまいたけの玉子とし シルバーサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 575 kcal      脂質 16.2 g たんぱく質 19.1 g      食塩 3 g</p>	<p><b>12（土）</b></p> <p>ご飯 さばの味噌焼き 大根とウインナーの甘辛炒め 厚揚げと青菜の炒め煮 キャベツとツナの Pasta サラダ 漬物</p> <p>1食分 - 575 kcal      脂質 16.7 g たんぱく質 26.8 g      食塩 3.1 g</p>	
<p><b>13（日）</b> <b>高血圧予防献立</b></p> <p>ご飯 肉豆腐 さつまいのレモン煮 ポークビーンズ 青梗菜のごまおかけ 漬物</p> <p>1食分 - 584 kcal      脂質 14.2 g たんぱく質 21.5 g      食塩 2.2 g</p> <p><b>カリウムの多い野菜を十分に取り、漬物、佃煮、干物、塩蔵品、加工品は避けましょう。</b></p> <p>カリウムを多く含む食品</p> 		<p><b>14（月）</b> <b>10/14 鉄道の日</b></p> <p>ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 豆腐のチャンプルー 大豆と野菜のトマト煮 人参のごま味噌和え 漬物</p> <p>1食分 - 618 kcal      脂質 19.6 g たんぱく質 24.1 g      食塩 3 g</p>	<p><b>15（火）</b></p> <p>ご飯 鶏肉のにんにく塩麹焼き ごぼうのベーコン炒め かぼちゃのあんかけ 切干ときゅうりの和え物 漬物</p> <p>1食分 - 585 kcal      脂質 16.5 g たんぱく質 21.7 g      食塩 3.1 g</p>	<p><b>優食</b></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

# 10月献立表（普通食・昼食）

# 10月

株式会社 優食  
管理栄養士 出原 恵

下記の栄養価には、ごはん160g、エネルギー199kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>16 (水) 高脂血症予防献立</b></p> <p>ごはん さわらの漬け焼き 白菜とあさりの煮びたし カレークリームパスタ 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 576 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 15.8 g 食塩 2.6 g</p> <p><b>食べ過ぎに注意しましょう。 コレステロールの多い食品は 避けましょう。野菜、きのこ、 海藻を意識して取りましょう。 トロトロ、ねばねばした水溶性 の食物繊維は特に有効です。</b></p>	<p><b>17 (木)</b></p> <p>きのこさつま芋ごはん 豚とれん根の照り煮 もやしのごま炒め あさり入り炒り豆腐 おくらと大豆のおかか和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 649 kcal たんぱく質 31 g 脂質 19.9 g 食塩 3.5 g</p>	<p><b>18 (金)</b></p> <p>ごはん 鮭のゆかり焼き 豆苗と春雨の炒め物 ほうれん草ときのこのソテー ささみのドレッシング和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 579 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.4 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>19 (土)</b></p> <p>ごはん 八宝菜 磯辺揚げ 卵のポテトサラダ 糸こんにゃくとツナの金平 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.7 g 食塩 2.2 g</p>		
<p><b>20 (日)</b></p> <p>ごはん チキンソテートマトガーリックソース 切干大根とキャベツのコンソメ煮 深川煮 おくらの梅和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 586 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.8 g 食塩 2.8 g</p>	<p><b>21 (月) 22 (火) 23 (水) 24 (木)</b></p> <p>今月の企画メニュー② 秋のちらし寿司+粒あんおはぎ 即席汁付き</p>		<p><b>21 (月)</b></p> <p>ごはん かれいの幽庵焼き にらのオイスターソース炒め 大根とあさりの煮浸し 人参とハムのマスタードマヨ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 10.2 g 食塩 3.2 g</p>	<p><b>22 (火) 即位の日</b></p> <p>ごはん 豚のねぎ塩 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え さつま芋と昆布の煮付け ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 15.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>23 (水)</b></p> <p>ごはん おでん キャベツのゴマ酢 竹の子と豚肉の味噌バター炒め 玉ねぎときのこ炒め物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 12.5 g 食塩 2.7 g</p>
<p><b>24 (木)</b></p> <p>ごはん あじのみりん焼き 切り昆布と豚のチャブチエ風 かぼちゃグラタン 中華風和え物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 546 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 13.1 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>25 (金)</b></p> <p>ごはん 鶏肉のケチャップソース焼き キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 大根の味噌かけ 青菜ときのこの和え物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.6 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>26 (土)</b></p> <p>ごはん 赤魚の幽庵焼き じゃが芋のマーボー風 けんちん煮 ささみの柚子こしょうポン酢 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 7 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>27 (日)</b></p> <p>ごはん 厚揚げと野菜のチゲ風 麩のふわふわ野菜炒め 里芋の煮物 おかか和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.3 g 食塩 2.3 g</p>	<p><b>28 (月)</b></p> <p>ごはん プルコギ風（韓国風すき焼き） 春雨ときゅうりの甘酢和え かぼちゃと昆布の煮物 こんにゃくとさつま揚げの金平風 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 624 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.8 g</p>	
<p><b>29 (火)</b></p> <p>炊きこみごはん鶏（鶏ときのこ） ほっけのバター醤油焼き タラモサラダ 高菜の炒め物 ひじき豆 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 595 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 17.4 g 食塩 3.7 g</p>	<p><b>30 (水)</b></p> <p>ごはん 豚のソテーおろしソース キャベツとウインナーのクリーム煮 ごぼうのバターソテー 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 591 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 19.7 g 食塩 2.3 g</p>	<p><b>31 (木)</b></p> <p>ごはん ぶりのにんにくしょうゆ焼き 昆布の炒り煮 大根金平 人参の白和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.5 g 食塩 3 g</p>	<p><b>岡山県立森林公園</b> 紅葉・10月下旬 ～11月上旬</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。