



8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>1 (土)</p> <p>ご飯 ハンバーグトマトソース 華風炒め 小松菜とわかめのさっと煮 キャベツソテー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 15.7 g 食塩 3.1 g</p>	<p>2 (日)</p> <p>ご飯 カレーのゴマ焼き シーフードスパゲッティ エリンギと豚のバターしょうゆ炒め おぐらの酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 521 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 11.2 g 食塩 2.5 g</p>	<p>3 (月)</p> <p>ご飯 豚しゃぶ梅タしかけ 里芋の海苔まぶし ラタトゥイウ（フランス料理） いんげんのごま和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 13.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>4 (火)</p> <p>ご飯 さわらの蒲焼 人参しりしり（沖縄料理） 大豆とカリフラワーコンソメ煮 きゅうりの昆布和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 540 kcal たんぱく質 26 g 脂質 11.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>5 (水) 6 (木) 7 (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>5 (水)</p> <p>ご飯 チキンソテーデミソース カラーピーマンのソース炒め 青菜と高野煮 シルバーサラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.5 g 食塩 2.5 g</p>	<p>6 (木)</p> <p>ご飯 オムレツミートソース 鶏と野菜のミルクシチュー けんちん煮 おぐらと昆布のゴマ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 556 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 12.7 g 食塩 3 g</p>	<p>7 (金)</p> <p>ご飯 太刀魚の梅かつお焼き きゃべつの和風サラダ 玉子と春雨の炒め物 人参とツナの炒め物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 20.9 g 食塩 2.7 g</p>	<p>8 (土)</p> <p>ご飯 豚の生姜焼き 塩麹かぼちゃの煮物 なすときのこの炒め物 カリフラワーと卵炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 613 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.4 g 食塩 2.5 g</p>	<p>9 (日)</p> <p>ご飯 ぶりの焼き浸し じゃが芋とピーマンのソテー ソース焼きそば きゅうりと油あげのなます 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 18.3 g 食塩 3.2 g</p>
<p>10 (月) 山の日</p> <p>ご飯 鶏肉ガーリック炒め さつま芋のレモン煮 揚げ茄子のおろし和え いんげんオリーブ油煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 601 kcal たんぱく質 21 g 脂質 11.6 g 食塩 2.2 g</p>	<p>11 (火)</p> <p>ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 海鮮シュウマイ ひじきの煮物 カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 536 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 12.3 g 食塩 2.9 g</p>	<p>12 (水)</p> <p>ゆかりごはん 豚肉のおろし煮 かにかま玉子ロール ほうれん草ときのこのソテー えのきとしらたきの炒め煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 513 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 13.8 g 食塩 3.2 g</p>	<p>13 (木)</p> <p>ご飯 メルのムニエルタルタル添え 彩りビーフン マカロニのカレーソテー あさりの酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 562 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18 g 食塩 2.7 g</p>	<p>知っておきたい食材ノチカラ 『トマト』 トマトの栄養素といえば リコピン、非常に強い抗酸化作用 があり、老化の元である 活性酸素を減らしたり、 紫外線による肌のダメージを 防いだりする効果があります。 ②調理した食材は早めに食べましょう</p>
<p>14 (金) 夏バテ予防献立</p> <p>ご飯 洋風卵焼き ツナとごぼうの炒め煮 かぼちゃの三色金平 めかぶ酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 12.8 g 食塩 2.1 g</p> <p>食欲がなくても、タンパク質 ビタミン、ミネラルを バランスよくとりましょう。 酢の物は疲労回復に役立ちます。 リズムある生活を 心掛けましょう。</p> 		<p>15 (土)</p> <p>ご飯 鮭のゆかり焼き 野菜炒め 親子玉ねぎ 白菜とかにかま煮浸し 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 14.2 g 食塩 3.2 g</p>	<p>16 (日)</p> <p>ご飯 トルコ風肉団子 ビーンズサラダ キャベツの白味噌炒め 豆苗とベーコン炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 15 g 食塩 2.7 g</p>	<p>優食 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。



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。

17（月） 18（火） 19（水）

今月の企画メニュー②
五目冷やし中華+スイスロール



17（月）
ご飯
さばの味噌焼き
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

18（火）
ご飯
ごま味噌肉じゃが
厚揚げのくず煮
根菜のたらこ煮
サラダ漬け
漬物

19（水）
ご飯
たらのクリームソースかけ
ほうれん草とひき肉ソテー
洋風炒り豆腐
おくらのわさび和え
漬物

17（月） 581 kcal 脂質 18.1 g
たんぱく質 27.4 g 食塩 3 g

18（火） 564 kcal 脂質 13.2 g
たんぱく質 23.5 g 食塩 2.7 g

19（水） 532 kcal 脂質 12.9 g
たんぱく質 25.5 g 食塩 2.5 g

知っておきたい食材ノチカラ
『青シソ（大葉）』
緑黄色野菜の一種である青シソにはたくさんの栄養素や身体に良い成分が豊富に含まれています。
βカロテン・・・肌の老化予防
ペリルアルデヒド・・・抗菌作用
⑩調理した食材は早めに食べましょう

20（木）

高血圧予防献立

ご飯
鶏肉の焼き南蛮
きのこほうれん草の和風スパゲッティ
じゃが芋とソーセージのマスタード炒め
きゅうりとちくわのおかか和え
漬物

17（月） 609 kcal 脂質 20.9 g
たんぱく質 22.4 g 食塩 2.3 g

主食の鶏肉は南蛮漬けにして、さっぱり食べられるようにしています。野菜が多い献立にしています。

21（金）

ご飯
ほきの卵マヨネーズ焼き
もやしのエスニックサラダ
麩とツナの炒め物
鮭としらたきのごま炒め
漬物

17（月） 578 kcal 脂質 16.5 g
たんぱく質 22.9 g 食塩 2.9 g

22（土）

ご飯
厚揚げの和風麻婆
冬瓜スープ煮
豚キムチ炒め
キャベツかにかま炒め
漬物

17（月） 597 kcal 脂質 22.7 g
たんぱく質 21.5 g 食塩 2.4 g

23（日）

ご飯
豚の鉄板焼き
えび団子のスープ煮
厚揚げ甜麺醬炒め
いんげんのピーナッツ和え
漬物

17（月） 587 kcal 脂質 17 g
たんぱく質 24.5 g 食塩 3.2 g

24（月）

糖尿病予防献立

ご飯
めばるのみそ漬け焼き
エビとトマトのスパゲッティ
なすの甘酢漬け
ブロッコリーとかにかま炒め
漬物

17（月） 536 kcal 脂質 14 g
たんぱく質 22.5 g 食塩 2.6 g

淡白なメバルは味噌焼きにしています。なすは甘酢漬けにし、さっぱりと食べや

25（火）

ご飯
鶏肉のカレー焼き
じゃが芋の金平
インゲンと豚の味噌炒め
キャベツの生姜和え
漬物

17（月） 604 kcal 脂質 20.9 g
たんぱく質 23.1 g 食塩 2.7 g

26（水）

ご飯
ハンバーグおろしぽん酢
マセドアンサラダ
小松菜のソース炒め
わかめとあさりの煮物
漬物

17（月） 578 kcal 脂質 17.3 g
たんぱく質 18.9 g 食塩 3.4 g

27（木）

便秘予防献立

ご飯
赤魚の白味噌焼き
きのこじゃが芋のソテー
ごぼうと昆布ごま炒め
わかめとツナの酢の物
漬物

17（月） 535 kcal 脂質 11.8 g
たんぱく質 23.7 g 食塩 2.7 g

28（金）

ご飯
豚肉と茄子のトマト煮
炊き合わせ
ツナサラダ
カリフラワーのカレー炒め
漬物

17（月） 624 kcal 脂質 23.6 g
たんぱく質 21.9 g 食塩 2.9 g

29（土）

わかめご飯
さわらのマスタードマヨ焼き
かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め
小松菜の炒め物
こんにゃくのピリ辛炒め
漬物

17（月） 590 kcal 脂質 19.6 g
たんぱく質 23.5 g 食塩 3.2 g

30（日）

ご飯
厚揚げの酢豚風
カレー肉じゃが
春雨の炒め物
青菜のわさび和え
漬物

17（月） 514 kcal 脂質 12.1 g
たんぱく質 16.6 g 食塩 2.4 g

31（月）

ご飯
牛肉とキャベツのごま味噌炒め
五目巾着
じゃが芋のピリ辛煮
おくらのおかず和え
漬物

17（月） 654 kcal 脂質 25 g
たんぱく質 19.3 g 食塩 2.6 g

野菜や海藻類に多く含まれる食物繊維をたっぷりとり、便秘を解消しましょう。規則正しい食習慣を心掛けましょう。

※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。