



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 (月)</p> <p>ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ 里芋と豚の旨煮 切干大根のサラダ キャベツ炒め 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 561 23.1 16.1 82 2.9 kcal g g g g</p>	<p>2 (火)</p> <p>ご飯 バーベキューチキン 付け合わせ 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 おくらの酢の物 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 555 24.6 16.2 78.7 2.9 kcal g g g g</p>	<p>3 (水)</p> <p>ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き（メル） 付け合わせ 絹さやの卵とし ラタトゥイウ（フランス料理） 白菜のめんたいこ和え 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 494 20.9 13.1 74.4 3.1 kcal g g g g</p>	<p>4 (木) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 豚とれん根の照り煮 大学芋風 大豆とカリフラワーコンソメ煮 酢の物 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 557 24.5 13.6 87.3 2.5 kcal g g g g</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>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とりましょう。</p> </div>		
<p>5 (金)</p> <p>ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め 高野とかにカマの煮物 シルバーサラダ 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 549 20 16.7 82.4 2.6 kcal g g g g</p>	<p>6 (土)</p> <p>ご飯 あじの磯辺焼き 付け合わせ 鶏と野菜のミルクシチュー けんちん煮 なすとピーマンのみそ炒め 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 534 24.9 13.2 74.4 2.8 kcal g g g g</p>	<p>7 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 じゃがいもと竹輪の煮物 ごぼうとひき肉の金平風 青菜のピーナッツ和え 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 556 25 7.6 82.3 2.9 kcal g g g g</p>	<p>8 (月) 9 (火) 10 (水) 8 (月)</p> <p>今月の企画メニュー① 夏野菜カレー + スパゲティサラダ</p>  <p>ご飯 鮭のチーズパン粉焼き 付け合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え あさりのトマトパスタ いんげんとベーコンのソテー 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 619 25.9 24.3 74 2 kcal g g g g</p>		
<p>9 (火)</p> <p>ご飯 肉豆腐 かにかま玉子ロール キャベツとじゃが芋の炒め物 えのきの酢の物 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 514 21.9 14.2 77.3 2.7 kcal g g g g</p>	<p>10 (水)</p> <p>ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ 白菜の中華スープ煮 揚げ茄子のおろし和え エリンギと豆苗の炒め物 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 538 23.2 15.2 76.2 3.1 kcal g g g g</p>	<p>11 (木) 山の日</p> <p>わかめご飯 つくねのあんかけ かにかまとチンゲン菜の玉子とし 根菜の味噌煮 カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 501 22.1 6.9 90.1 4.2 kcal g g g g</p>		<p>12 (金)</p> <p>ご飯 たらのクリームソースかけ 付け合わせ ツナじゃがサラダ ほうれん草ときのこのソテー いんげんと豚ミンチの香味炒め 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 526 23.2 16.2 73.5 2.9 kcal g g g g</p>	<p>13 (土)</p> <p>ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ 豚肉としめじの梅しそ炒め キャベツのフレーク炒め 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 525 18.4 17.5 76.3 2.9 kcal g g g g</p>
<p>14 (日)</p> <p>ご飯 ほぎの卵マヨネーズ焼き 付け合わせ にらのオイスターソース炒め ビビンバ風 磯辺和え 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 576 21.3 21.6 73 2.4 kcal g g g g</p>	<p>15 (月)</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 ほっくりかぼちゃ 親子玉ねぎ 海藻サラダ 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 573 25.2 16 80.6 2.7 kcal g g g g</p>	<p>16 (火)</p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ ビーンズサラダ 昆布と切干の炒め煮 豆苗とベーコン炒め 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 517 25.1 11.3 79.8 3.7 kcal g g g g</p>	<p>脳トレコーナー</p> <p>□の中に漢数字を入れて四字熟語を完成させましょう!</p> <p>『かんたん』 ①□期□会 ②□寒□温 ③□中□九</p> <p>『おずかしい』 ①□面□臂 ②阿□□字 ③寡□少□双</p> <p>答え:①一、一 ②三、四 ③十、八 答え:①八、六 ②二 ③二</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 (水) ふりかけご飯
 鶏肉のコンソメ焼き
 付け合わせ
 野菜炒め
 卵のポテトサラダ
 グリンピースのバターソテー
 漬物

17	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
628	22.9	27	73.5	3.5
kcal	g	g	g	g

18 (木)
 ご飯
 かれいの漬け焼き
 付け合わせ
 厚揚げと小松菜のオイスター炒め
 豆のトマト煮
 かにかまの酢の物
 漬物

18	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
498	24.5	7.8	82	3.2
kcal	g	g	g	g

19 (金) 高血圧予防献立
 ご飯
 豚肉のごま焼き
 付け合わせ
 里芋の柚子味噌煮
 春雨の中華炒め
 おくらのわさび和え
 漬物

レモンやすだち、柚子などの柑橘類、わさび、生姜、からしなどの香辛料、青しそ、みょうがなどの香味野菜、ごまやピーナッツなどの種実類を利用するとパラエティーに富んだ味付けになります。

19	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
524	21.6	14.7	79.4	2.2
kcal	g	g	g	g

20 (土)
 ご飯
 さわらの香味焼き
 付け合わせ
 さつま芋のレモン煮
 鶏すき
 切干大根とえびの煮物
 漬物

20	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
596	25.3	9.8	95.2	3
kcal	g	g	g	g

21 (日)
 ご飯
 鶏肉のにんにく塩麹焼き
 付け合わせ
 なすの揚げだし
 野菜とさつま揚げの炒め物
 あさりの酢の物
 漬物

21	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
596	22.5	21.5	76.1	3.6
kcal	g	g	g	g

22 (月)
 ご飯
 太刀魚のトマトソース
 付け合わせ
 きこの金平風
 豚キムチ炒め
 かに風味サラダ
 漬物

22	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
603	22.7	21.5	78.7	2.6
kcal	g	g	g	g

23 (火)
 ご飯
 根菜とひき肉のしぐれ煮
 厚揚げの含め煮
 キャベツ炒め
 いんげんのピーナッツ和え
 漬物

23	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
511	18.8	14.6	77.7	2.4
kcal	g	g	g	g

24 (水) 25 (木) 26 (金) 今月の企画メニュー②
五目冷やし中華 + スイスロース



24 (水)
 ご飯
 豚肉とかぼちゃの煮物
 昆布とツナの炒り煮
 なすの甘酢漬け
 きのこと絹さや炒め
 漬物

24	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
576	18.9	19.4	84.8	2.8
kcal	g	g	g	g

25 (木)
 ご飯
 ぶりの梅照り焼き
 付け合わせ
 じゃが芋の金平
 インゲン味噌炒め
 キャベツの生姜和え
 漬物

25	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
618	25.5	19	81.1	2.3
kcal	g	g	g	g

26 (金)
 ご飯
 豚肉のケチャップ炒め
 五目巾着
 小松菜とわかめのさっと煮
 えのきとオクラのわさび和え
 漬物

26	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	22.5	15.2	73.5	3
kcal	g	g	g	g

27 (土) 便秘予防献立
 1日3食規則正しい生活を送りましょう。腸を刺激する食べ物をとりましょう。

食物繊維 野菜・海藻・豆類

ガスの発生しやすいもの いも・かぼちゃ・豆類

27	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
588	19.7	17.3	88.2	3.2
kcal	g	g	g	g

28 (日)
 ご飯
 ほっけの生姜醤油焼き
 付け合わせ
 なすとわかめのペロンチーノ風
 パスタと野菜のソテー
 いんげんのごま和え
 漬物

28	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
523	21	14.5	76	3
kcal	g	g	g	g

29 (月)
 ご飯
 鶏肉のカレー焼き
 付け合わせ
 里芋とさくらえび煮
 小松菜の炒め物
 おくらのおかず和え
 漬物

29	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
577	23.8	18	79.2	2.6
kcal	g	g	g	g

30 (火)
 ご飯
 赤魚の味噌マヨ焼き
 付け合わせ
 カレー肉じゃが
 ゴーヤとなすの卵とし
 青菜のわさび和え
 漬物

30	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
577	25.7	16.3	79.3	3.1
kcal	g	g	g	g

31 (水) 夏バテ解消献立
 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。香辛料を上手に使い、ビタミンB1をとりましょう。リズムある生活をしましょう。



31	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
599	24.9	22.1	77.1	3.4
kcal	g	g	g	g

優食
 体に優しい 優れたバランス



※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。