



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 (水) 心筋梗塞予防献立</p> <p>ご飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ 彩りピーマン キャベツとじゃが芋の炒め物 ささみのカレマヨサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>541</td><td>24.9</td><td>14.9</td><td>81.2</td><td>2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	541	24.9	14.9	81.2	2	kcal	g	g	g	g	<p>肉より魚、野菜を多めに取るようにしましょう。塩分は控えて、脂肪の取りすぎに注意しましょう。ストレスをためないようにし、睡眠、休息をとるようにしましょう。</p>	<p>2 (木)</p> <p>ご飯 鶏肉の香草焼き 付け合わせ 玉ねぎのたらこ炒め 金平ごぼう シルバーサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>555</td><td>21.2</td><td>19.2</td><td>74.3</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	555	21.2	19.2	74.3	2.4	kcal	g	g	g	g	<p>3 (金) 文化の日</p> <p>ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ かぼちゃのスープ煮 五目煮豆 竹輪とわかめのぬた風 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>492</td><td>15</td><td>11.9</td><td>82.7</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	492	15	11.9	82.7	3.2	kcal	g	g	g	g	<p>4 (土)</p> <p>ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 五目巾着 チャプチェ風 わかめサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>514</td><td>20.9</td><td>13.1</td><td>80.5</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	514	20.9	13.1	80.5	2.9	kcal	g	g	g	g															
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
541	24.9	14.9	81.2	2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
555	21.2	19.2	74.3	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
492	15	11.9	82.7	3.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
514	20.9	13.1	80.5	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>5 (日) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ 切干大根煮 ひじきの白和え なすとピーマンのみそ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>496</td><td>20.9</td><td>11.6</td><td>76.8</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	496	20.9	11.6	76.8	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>野菜から食べ始めると血液の上昇が緩やかになります。野菜や豆でお腹を膨らせると肉類やご飯の量を減らすこともできます。</p>	<p>6 (月)</p> <p>ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ 昆布とツナの炒り煮 茄子カレー 磯辺和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>537</td><td>21.9</td><td>18.1</td><td>71.7</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	537	21.9	18.1	71.7	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>7 (火) 炊き込みご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ キャベツのケチャップ炒め れんこんとひき肉の金平風 酢の物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>476</td><td>23.1</td><td>9.4</td><td>72.8</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	476	23.1	9.4	72.8	3.3	kcal	g	g	g	g	<p>8 (水) 9 (木) 10 (金) 今月の企画メニュー① 肉うどん + ミニたいやき</p>																														
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
496	20.9	11.6	76.8	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
537	21.9	18.1	71.7	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
476	23.1	9.4	72.8	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>8 (水) 動脈硬化予防献立</p> <p>ご飯 みそ豚 付け合わせ さつま芋のレモン煮 れんこんのごま煮 もやしナムル柚子こしょう 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>539</td><td>20.9</td><td>14.2</td><td>83</td><td>2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	539	20.9	14.2	83	2	kcal	g	g	g	g	<p>標準体重を維持できる量を食べるようにしましょう。ビタミンA、C、Eなどの抗酸化作用のある野菜を取るようにしましょう。</p>	<p>9 (木)</p> <p>ご飯 あじのあんかけ 炒り豆腐 ほうれん草ときのこのソテー 豆苗と揚げのポン酢和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>489</td><td>25.7</td><td>11.9</td><td>69.5</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	489	25.7	11.9	69.5	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>10 (金) 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが ちくわともやし炒め 大根サラダオイマヨ味 おくらのお玉子とし 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>562</td><td>22.8</td><td>10.4</td><td>79.8</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	562	22.8	10.4	79.8	2.1	kcal	g	g	g	g	<p>高血圧になると、心筋梗塞や、動脈硬化になるリスクが高くなります。漬物や佃煮、加工品などの塩分にも気をつけましょう。</p>																														
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
539	20.9	14.2	83	2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
489	25.7	11.9	69.5	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
562	22.8	10.4	79.8	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>11 (土)</p> <p>ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ キャベツ入りスクランブル ひじきの煮物 山菜の和え物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>479</td><td>21.2</td><td>10.8</td><td>75.1</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	479	21.2	10.8	75.1	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>12 (日)</p> <p>ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 里芋の柚子味噌煮 スパサラダ 鮭としらたきのごま炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>614</td><td>19.5</td><td>23.9</td><td>81.2</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	614	19.5	23.9	81.2	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>13 (月)</p> <p>ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ カラーピーマンのソース炒め じゃが芋と切干の煮物 いんげんのごま和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>526</td><td>21.2</td><td>15.1</td><td>75.9</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	526	21.2	15.1	75.9	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>14 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め 高野の煮合せ ごぼう炒め 酢の物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>527</td><td>24</td><td>8.6</td><td>75.9</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	527	24	8.6	75.9	1.9	kcal	g	g	g	g	<p>15 (水)</p> <p>ご飯 おでん 鶏肉と玉ねぎの旨煮 ピーマンのソテー 海藻和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献付</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>485</td><td>18.7</td><td>6.8</td><td>83.8</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	485	18.7	6.8	83.8	2.7	kcal	g	g	g	g
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
479	21.2	10.8	75.1	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
614	19.5	23.9	81.2	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
526	21.2	15.1	75.9	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
527	24	8.6	75.9	1.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献付	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
485	18.7	6.8	83.8	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

※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5年 11月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食
TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783
管理栄養士 出原・江國・北野・貝吹

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>16 (木)</p> <p>ご飯 大根と豚肉の塩味煮 ミンチカツ 野菜のクリーム煮 ナムル 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補†</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>622</td><td>23.4</td><td>25.6</td><td>76.3</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	622	23.4	25.6	76.3	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>17 (金)</p> <p>栗ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ れんこん炒め 大豆とカリフラワーコンソメ煮 大根のゆかり和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補†</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>456</td><td>20.6</td><td>7.8</td><td>77.2</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	456	20.6	7.8	77.2	3.3	kcal	g	g	g	g	<p>18 (土)</p> <p>ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ コンソメ煮 小松菜のソース炒め 人参の白和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補†</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>548</td><td>22.6</td><td>14.6</td><td>81.8</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	548	22.6	14.6	81.8	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>19 (日)</p> <p>ご飯 オムレツクリームソース 付け合わせ もやしとひき肉甜麺醬炒め 自家製豆腐 ピリ辛こんにゃく 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補†</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>471</td><td>16.8</td><td>14.9</td><td>69.1</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	471	16.8	14.9	69.1	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>20 (月)</p> <p>ご飯 肉団子と小松菜のオイスター煮 ごぼうの煮浸し もやしと豚のさっぱり和え キャベツのガーリック炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補†</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>495</td><td>18</td><td>11.2</td><td>81</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	495	18	11.2	81	2.8	kcal	g	g	g	g
I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
622	23.4	25.6	76.3	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
456	20.6	7.8	77.2	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
548	22.6	14.6	81.8	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
471	16.8	14.9	69.1	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
495	18	11.2	81	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

21 (火) 22 (水) 23 (木)

今月の企画メニュー②
焼鳥丼 + スイートポテトケーキ

21 (火)

ご飯
白菜と海鮮塩炒め
ミニハンバーグ
ごぼうサラダ
いんげんオリーブ油煮
漬物

I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
524	20	14.4	78.4	2.4
kcal	g	g	g	g

22 (水)

ご飯
鶏肉の焼き南蛮
金平ごぼう
ベーコンと茄子のトマト炒め
中華和え
漬物

I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
574	18.9	20	79.6	2.5
kcal	g	g	g	g

23 (木) 勤労感謝の日

ご飯
さばしモン風味焼き
付け合わせ
れんこんのカレー炒め
白菜の洋風煮びたし
なすの味噌和え
漬物

I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
564	23.7	17.1	77.1	2.3
kcal	g	g	g	g

24 (金)

ご飯
豚肉のごま焼き
付け合わせ
塩麹かぼちゃの煮物
シーフードクリームパスタ
菜種和え
漬物

I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
561	22.3	17	80.5	3.2
kcal	g	g	g	g

25 (土)

ご飯
かれいの漬け焼き
付け合わせ
大根とウインナー炒め
春雨とひき肉の炒め煮
青菜のピーナッツ和え
漬物

I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
471	22.6	8.4	75.8	2.6
kcal	g	g	g	g

26 (日)

ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
付け合わせ
なすの揚げだし
れんこんの煮物
キャベツの生姜和え
漬物

I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	19	19.7	73.2	2.8
kcal	g	g	g	g

27 (月)

ご飯
オムレツミートソース
付け合わせ
豚肉としめじの梅しそ炒め
ごぼうあさり煮
もやしと揚げのごま酢
漬物

I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
500	20.2	13.2	75.4	2.1
kcal	g	g	g	g

28 (火)

ご飯
豚の煮合わせ
さつま芋の塩麹煮
高菜ビーフン
ごぼうのピーナッツ和え
漬物

I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	20.4	12.2	85.9	2.2
kcal	g	g	g	g

29 (水)

ご飯
たらのパター醤油焼き
付け合わせ
かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ
大豆と野菜のトマト煮
わかめとあさりの煮物
漬物

I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496	22.7	10.1	79.3	2.9
kcal	g	g	g	g

30 (木)

ご飯
鶏団子と豆腐の煮物
キャベツのナムル
卵とし煮
カリフラワーのカレー炒め
漬物

I補†	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
471	16.1	9.5	82.1	3.2
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材の力

「白菜」
10月～11月ごろから旬で、冬に入るとピークを迎えます。
この時期の白菜は、柔らかくなり風味もアップします。
食物繊維が多く腹もちがよいので、満足感も得やすいです。
白菜は内葉、外葉、芯など部位によって味わいも栄養も異なるので、
料理の際にはそれぞれの特徴を生かして使うのがポイントです。
少しかための外葉は、炒め物やその葉の大きさを生かしてロール白菜に、
やわらかい内葉は、甘みを生かし鍋料理やサラダに利用しましょう。

なぜなぞクイズ

Aさんは車で友達を迎えに行きましたが、Aさんの方が先に着きました。友達の到着までどこで待っていたのでしょうか？

※ヒント：来るまで待っています。

答え：車

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。