



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 (金)</p> <p>ご飯 ハンバーグステーキ きのこサラダ マーボーキャベツ おから漬物</p> <p>1食材 - 538 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 18 g 食塩 3 g</p>	<p>2 (土) <b>動脈硬化予防献立</b></p> <p>ご飯 あじの南蛮漬 青菜とあさりの煮びたし 鶏とキャベツのにんにく醤油炒め シルバーサラダ 漬物</p> <p>1食材 - 568 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 25.6 g 食塩 2.6 g</p> <p>標準体重を維持できる量を摂取しましょう。コレステロールの多い食品、塩蔵品は減らしましょう。ビタミンA・C・Eなど抗酸化作用のある<b>青菜・キャベツ</b>などの野菜類を取りましょう。</p>	<p>3 (日)</p> <p>文化の日 六</p> <p>ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め エビ団子のキムチチゲ 五目煮豆 アスパラマヨ和え 漬物</p> <p>1食材 - 636 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 29.3 g 食塩 3 g</p>	<p>奥津もみじ狩り 10月26日(土)~11月10日(日)</p>	
<p>4 (月) <b>振替休日</b></p> <p>ご飯 鮭の照り焼き じゃが芋とソーセージのマスタード炒め ごぼうのすき煮 わかめサラダ 漬物</p> <p>1食材 - 648 kcal 脂質 22.7 g たんぱく質 27.4 g 食塩 3 g</p>	<p>5 (火)</p> <p>ご飯 豚しゃぶしゃぶ 里芋の海苔まぶし エビとキャベツの甘味噌炒め 竹輪の胡麻和え 漬物</p> <p>1食材 - 524 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 21.6 g 食塩 2.9 g</p>	<p>6 (水) 7 (木) 8 (金)</p> <p>今月の企画メニュー① <b>肉</b>うどん+マドレーヌ</p>	<p>6 (水)</p> <p>ご飯 さばのゴマ焼き 昆布とツナの炒り煮 根菜のたらこ煮 酢の物 漬物</p> <p>1食材 - 604 kcal 脂質 14.3 g たんぱく質 25.4 g 食塩 3.5 g</p>	<p>7 (木)</p> <p>ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 青梗菜のピーナッツ和え れんこんとひき肉の金平風 ひじきごま 漬物</p> <p>1食材 - 561 kcal 脂質 17.8 g たんぱく質 22.3 g 食塩 2.2 g</p>
<p>8 (金) <b>●高血圧予防献立●</b></p> <p>ご飯 たらのバター醤油焼き 青菜の煮浸し 竹の子と豚肉の味噌バター炒め おくらとササミのサラダ 漬物</p> <p>エネルギー 539 kcal 脂質 11.4 g たんぱく質 26.2 g 食塩 2.4 g</p> <p>血圧を上昇させる塩分を控え、血管を丈夫にする良質のたんぱく質を十分に取らしましょう。食物繊維も重要です。</p>		<p>9 (土)</p> <p>ご飯 厚揚げの和風麻婆 かぼちゃのいとこ煮 きゃべつの和風サラダ エリンギと豆苗の炒め物 漬物</p> <p>1食材 - 606 kcal 脂質 19.2 g たんぱく質 19 g 食塩 2.6 g</p>	<p>10 (日)</p> <p>ご飯 酢豚風 さつま芋の旨煮 スパゲッティサラダ おくらの玉子とし 漬物</p> <p>1食材 - 632 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 21.1 g 食塩 2.4 g</p>	<p>11 (月)</p> <p><b>栗</b>ご飯 ほきの梅ごま焼き ブロッコリーとベーコンのにんにく炒め ひじきの煮物 きゅうりとちくわのおかか和え 漬物</p> <p>1食材 - 556 kcal 脂質 9.5 g たんぱく質 24.6 g 食塩 3.6 g</p>
<p>12 (火)</p> <p>ご飯 チキンソテーデミソース れんこん柚子こしょう炒め 小松菜とわかめのさっと煮 カリフラワーと卵のサラダ 漬物</p> <p>1食材 - 577 kcal 脂質 17.5 g たんぱく質 22.3 g 食塩 3 g</p>	<p>13 (水)</p> <p>ご飯 干草焼き かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 春雨の生姜炒め ブロッコリーバター醤油炒め 漬物</p> <p>1食材 - 552 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 19.7 g 食塩 2.7 g</p>	<p>14 (木) <b>心筋梗塞予防献立</b></p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き ひじきの五目煮 けんちん煮 揚げ茄子のポン酢かけ 漬物</p> <p>1食材 - 521 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 21.6 g 食塩 2.9 g</p> <p>おかずを薄味にしてご飯の食べ過ぎを防ぎましょう。脂肪の多い肉やレバーを控え<b>魚介</b>や<b>大豆製品</b>を取りましょう。</p>		<p>15 (金)</p> <p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 鶏団子と根菜和風スープ煮 卵とピーマンのソテー あさりの酢の物 漬物</p> <p>1食材 - 544 kcal 脂質 13 g たんぱく質 24.5 g 食塩 3.1 g</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



# 11月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食  
管理栄養士 出原 恵

下記の栄養価には、ご飯150g（エネルギー190kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>16 (土)</b></p> <p>ご飯 赤魚と巾着の煮合せ 卵とブロッコリーオイスター炒め ビーフン炒め きゅうりと油あげのなます 漬物</p> <p>1食分 - 544 kcal      脂質 15.2 g たんぱく質 24.1 g      食塩 2.5 g</p>	<p><b>17 (日)</b></p> <p>ご飯 つくねのあんかけ 大根とさつま揚げの炒め煮 厚揚げのカツ煮風 人参のごま味噌和え 漬物</p> <p>1食分 - 605 kcal      脂質 17.9 g たんぱく質 20.7 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>18 (月) 19 (火) 20 (水)</b></p> <p>今月の企画メニュー② <b>焼き鳥丼</b> <b>スイートポテトケーキ</b></p> 	<p><b>18 (月)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の香味焼き 青梗菜の辛子和え かぼちゃのレーズン煮 人参とツナのカレー炒め 漬物</p> <p>1食分 - 592 kcal      脂質 15.9 g たんぱく質 22.7 g      食塩 3.1 g</p>	<p><b>19 (火)</b></p> <p>ご飯 かれいの幽庵焼き ポテトサラダ 白菜の炒め煮 こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 514 kcal      脂質 10.6 g たんぱく質 23 g      食塩 2.9 g</p>
<p><b>20 (水)</b></p> <p>ご飯 すき焼き かにかま玉子ロール ジャーマンポテト めかぶのねばねばサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 530 kcal      脂質 12.7 g たんぱく質 20.7 g      食塩 2.2 g</p>	<p><b>21 (木)</b></p> <p>ご飯 ハンバーグきこり風 かぼちゃのゴママヨ和え 小松菜のソース炒め あさりとにらの炒め物 漬物</p> <p>1食分 - 548 kcal      脂質 15.4 g たんぱく質 19.4 g      食塩 3.1 g</p>	<p><b>22 (金)</b></p> <p>11.22 ご飯 さわらの蒲焼 きのこほうれん草の和風スパゲッティ 竹の子と鶏の炒め煮 春雨のごまダレ 漬物</p> <p>1食分 - 596 kcal      脂質 15.3 g たんぱく質 27.8 g      食塩 2.7 g</p>	<p><b>23 (土) 勤労感謝の日</b></p> <p>ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし かぼちゃとしらたきの煮物 白菜の洋風煮びたし 酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 584 kcal      脂質 12 g たんぱく質 24.3 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>24 (日)</b></p> <p>ご飯 太刀魚の梅かつお焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 わかめと白菜の生姜炒め ほうれん草の菜種和え 漬物</p> <p>1食分 - 608 kcal      脂質 22.6 g たんぱく質 20 g      食塩 2.7 g</p>
<p><b>25 (月)</b></p> <p>ご飯 豚肉の和風ソテー ねぎみそ大根 自家製豆腐 青菜とエビの塩炒め 漬物</p> <p>1食分 - 561 kcal      脂質 17.5 g たんぱく質 26.3 g      食塩 3 g</p>	<p><b>26 (火)</b></p> <p>ご飯 ぶりの照り焼き なすの揚げだし れんこんの煮物 キャベツの薬味和え 漬物</p> <p>1食分 - 622 kcal      脂質 21.6 g たんぱく質 23.4 g      食塩 3 g</p>	<p><b>27 (水)</b></p> <p>あさりとときのこの炊き込みご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 大根の塩麹金平 チャブチェ風 青菜のナムル 漬物</p> <p>1食分 - 601 kcal      脂質 19.3 g たんぱく質 22 g      食塩 3.1 g</p>	<p><b>28 (木) 糖尿病予防献立</b></p> <p>ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 カリフラワーチーズ 高野と大根の煮物 白菜とかにかまのサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 545 kcal      脂質 13.8 g たんぱく質 22.9 g      食塩 2.8 g</p> <div data-bbox="1792 861 2184 1149" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <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、野菜をたっぷり取りましょう。</p> </div>	
	<p><b>29 (金)</b></p> <p>ご飯 牛肉の五目炒め わかめの卵焼き 青梗菜とエビの炒め物 茄子の生姜醤油和え 漬物</p> <p>1食分 - 644 kcal      脂質 29.1 g たんぱく質 21.8 g      食塩 2.6 g</p>	<p><b>30 (土)</b></p> <p>ご飯 メルルーサのトマトソース れん根の炒め煮 厚揚げとなすのピーナッツ炒め ブロッコリーのナムル風 漬物</p> <p>1食分 - 590 kcal      脂質 18.3 g たんぱく質 23.9 g      食塩 3 g</p>	 <p><b>秋の鳥城灯源郷</b> 11月15日(金)～24日(日)17時～20時半 周山城天守閣と その周辺をライトアップ</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。