

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。

1 (日) 高血圧予防献立

ご飯
酢豚風
高野の煮びたし
かぼちゃの三色金平
もやしと揚げのごま和え
漬物



野菜が多めの献立になっています。高血圧になると心筋梗塞や、動脈硬化になります。

1食分 - 588 kcal 脂質 16.7 g
たんぱく質 24.1 g 食塩 2.5 g

2 (月) 糖尿病予防献立

ご飯
あじのオイスター照り焼き
いんげんの甘辛炒め
白菜と鶏のミルク煮
穴子の酢の物
漬物

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ませると肉類やご飯の量を減らすこともできます。

1食分 - 533 kcal 脂質 13.4 g
たんぱく質 25.3 g 食塩 2.7 g

3 (火) 文化の日

ご飯
鶏肉の卵マヨネーズ焼き
キャベツの浅漬けサラダ
パスタと野菜のソテー
こんにやくとピーマンのじゃこ炒め
漬物

1食分 - 595 kcal 脂質 23.7 g
たんぱく質 21.7 g 食塩 2.6 g

4 (水) 5 (木) 6 (金)

今月の企画メニュー①
肉うどん + マドレーヌ



4 (水)

ご飯
鮭の柚子味噌焼き
野菜炒め
じゃが芋のミートソース焼き
インゲンのたらこ和え
漬物

1食分 - 603 kcal 脂質 20 g
たんぱく質 23.5 g 食塩 2.5 g

5 (木)

ご飯
豚のねぎ塩
ふろふき大根
青菜とあさりのパスタ
白菜とハムのサラダ
漬物

1食分 - 556 kcal 脂質 17.3 g
たんぱく質 23.9 g 食塩 2.8 g

6 (金)

ご飯
さばの照り焼き
ビーンズサラダ
青菜と卵の炒め物
いんげんとベーコンのソテー
漬物

1食分 - 602 kcal 脂質 20.8 g
たんぱく質 26.6 g 食塩 3.1 g

7 (土)

ご飯
おから入りミートローフ
きのこの炒め煮
小松菜の炒め物
もやしのごま煮
漬物

1食分 - 544 kcal 脂質 13.7 g
たんぱく質 20.9 g 食塩 2.7 g

8 (日)

ご飯
鶏肉塩麹みそ焼き
金平ごぼう
キャベツと豆のトマト煮
茄子の生姜醤油和え
漬物

1食分 - 615 kcal 脂質 20.8 g
たんぱく質 21.7 g 食塩 3.1 g

9 (月)

炊きこみご飯鶏（鶏ときのこと）
たららのマスタードソース
切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え
高野の煮合せ
えのきとしらたきの炒め煮
漬物

1食分 - 616 kcal 脂質 18.6 g
たんぱく質 29.5 g 食塩 4.1 g

10 (火)

ご飯
牛すき焼き
里芋の柚子味噌煮
大根とあさりの煮浸し
えのきの酢の物
漬物

1食分 - 612 kcal 脂質 19.4 g
たんぱく質 18.9 g 食塩 2.7 g

11 (水)

ご飯
オムレツハヤシソース
白菜のそぼろ炒め
大根の炒め煮
ほうれん草の中華ドレッシング
漬物

1食分 - 553 kcal 脂質 14.7 g
たんぱく質 16.4 g 食塩 3.4 g

12 (木)

ご飯
ほきの磯部焼き
じゃが芋のカレー炒め
切干とツナのおかず炒め
豆苗の塩昆布ナムル
漬物

1食分 - 543 kcal 脂質 11.4 g
たんぱく質 25.3 g 食塩 3.1 g

13 (金)

ご飯
鶏唐揚げのソースからめ
ポテトサラダ
小松菜とわかめのさっと煮
絹さやツナ炒め
漬物

1食分 - 554 kcal 脂質 20.4 g
たんぱく質 20.1 g 食塩 2.4 g

14 (土) 動脈硬化予防献立

ご飯
メバルの西京焼き
豚肉と竹の子のおかず煮
青菜とエビの塩炒め
キャベツのフレーク炒め
漬物

1食分 - 524 kcal 脂質 11.8 g
たんぱく質 27 g 食塩 2.4 g

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。

15 (日)

ご飯
ハンバーグトマトソース
青菜とじゃこの煮びたし
かぼちゃグラタン
海藻和え
漬物

1食分 - 512 kcal 脂質 10.8 g
たんぱく質 17 g 食塩 2.9 g



※企画メニューはご希望の方だけに届けいたします。

*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。

<p>16 (月) 17 (火) 18 (水)</p> <p>今月の企画メニュー② 焼き鳥丼 + スイートポテトケーキ</p> 	<p>16 (月)</p> <p>ご飯 豚肉の五目うま煮 五目巾着 ほうれん草の中華炒め 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 549 kcal 脂質 16.9 g たんぱく質 21.8 g 食塩 2.7 g</p>	<p>17 (火)</p> <p>ご飯 赤魚の照り焼き きのこのクリーム煮 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 梅おかか和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 580 kcal 脂質 17.1 g たんぱく質 24.1 g 食塩 3 g</p>	<p>18 (水)</p> <p>ご飯 親子煮 じゃが芋の煮物 切干大根と高野の煮物 もやしと豆苗のお浸し 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 549 kcal 脂質 7.9 g たんぱく質 23.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>19 (木)</p> <p>ご飯 カレイのゴマ焼き たらこマカロニ さつま芋ほっくり煮 小松菜のさっと煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 590 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 25.4 g 食塩 2.9 g</p>
<p>20 (金)</p> <p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 かにかま玉子ロール 中華風五目煮 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 552 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 23.4 g 食塩 2.5 g</p>	<p>21 (土)</p> <p>ご飯 さわらの味噌ごまマヨ焼き 真砂炒め 大根とツナの炒め物 なすとピーマン炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 609 kcal 脂質 19.7 g たんぱく質 23.7 g 食塩 3 g</p>	<p>22 (日)</p> <p>ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 里芋の白煮 クラムチャウダー カリフラワーゆかり和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 522 kcal 脂質 10 g たんぱく質 20.1 g 食塩 2.4 g</p>	<p>23 (月) 勤労感謝の日</p> <p>ご飯 太刀魚のハーブ焼き イタリア風ツナサラダ なすの味噌炒め エリンギのオイスター炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 650 kcal 脂質 28.6 g たんぱく質 22.1 g 食塩 2.5 g</p>	<p>11月の健康 『寒暖差アレルギー』 激しい気温差により、鼻の粘膜が広がって腫れ、鼻水、鼻づまりなどのアレルギー性鼻炎のような症状が出ます。体を温めるようにし、冷たい飲み物は避けましょう。</p>
<p>24 (火)</p> <p>栗ご飯 豚しゃぶしゃぶ 信田巻 高野とえびの卵とし 大根サラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 608 kcal 脂質 17.3 g たんぱく質 27 g 食塩 4 g</p>	<p>25 (水)</p> <p>ご飯 ぶりの焼き浸し じゃこと野菜のソテー ポークビーンズ おくらの酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 555 kcal 脂質 16.9 g たんぱく質 24.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p>26 (木)</p> <p>ご飯 おでん ササミとほうれん草のゴママヨ和え 野菜とさつま揚げの炒め物 いんげんと豚ミンチの香味炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 511 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 18.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>27 (金) 心筋梗塞予防献立</p> <p>ご飯 メルのムニエルタルタル添え かぼちゃのマーボー風 高野の卵とし 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 602 kcal 脂質 19 g たんぱく質 25.7 g 食塩 2.9 g</p> <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。</p>	
<p>28 (土)</p> <p>ご飯 肉じゃが 白身フライ 豆腐の中華煮込み 昆布の佃煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 603 kcal 脂質 19.2 g たんぱく質 22.1 g 食塩 2.6 g</p>	<p>29 (日)</p> <p>ご飯 ほっけの塩焼き きのことひじきの中華煮物 薄切りポテトグラタン 人參金平 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 517 kcal 脂質 10.8 g たんぱく質 20.7 g 食塩 2.6 g</p>	<p>30 (月)</p> <p>ご飯 鶏肉と野菜炒め物 炊き合わせ 白菜の炒め煮 ほうれん草のゆず和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 543 kcal 脂質 8.1 g たんぱく質 23.9 g 食塩 2.6 g</p>	<p>知っておきたい食材のチカラ 『さんま』</p> <p>秋、脂がのったさんまが美味しい季節になりました。それだけでなく栄養面も様々な効果が得られる食材です。</p> <p>DHA…脳細胞の活性化、悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールを増やす働きがあるとされています。 EPA…動脈硬化を防ぎ、抗血栓、脳血栓の予防や改善に効果があると言われています。</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。