



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 (金)

ご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
かにかま玉子ロール
インゲンとしらすのソテー
ささみのカレーマヨサラダ
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535	22.6	16.3	77.6	2.6
kcal	g	g	g	g

2 (土)

ご飯
オムレッククリームソース
付け合わせ
華風炒め
なすときのこの炒め物
おから
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	16	18.9	75.5	3.1
kcal	g	g	g	g

3 (日) 糖尿病予防献立

ご飯
めばるのねぎ焼き
付け合わせ
カレーピーマンのソース炒め
かぼちゃとしらすの煮物
なすの味噌和え
漬物

脂肪の多い肉や魚、油を多く使う揚げ物、炒め物は避けましょう。食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566	22	15	85.2	2.7
kcal	g	g	g	g

4 (月)

ツナとえのきの炊き込みご飯
チキンソテーオニオンソース
付け合わせ
エビとトマトのスパゲッティー
根菜の味噌煮
いんげんのくるみ和え
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
631	28.5	20.8	81.9	4.8
kcal	g	g	g	g

5 (火) 虚血性心疾患予防献立

ご飯
赤魚の照り焼き
付け合わせ
きのこの炒め煮
里芋のハイカラ煮
カリフラワーゆかり和え
漬物

おかずを薄味にして、主食の食べ過ぎを防ぎましょう。脂肪の多い肉やレバー、魚卵を控え、魚介や大豆製品とりましょう。ビタミンAやC、食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻をとりましょう。

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
487	22.2	7.7	81.5	3.6
kcal	g	g	g	g

6 (水) 夏風邪予防献立

ご飯
すき焼き
かぼちゃのいとこ煮
和風ごぼうサラダ
にら卵炒め
漬物

豚肉などのビタミンB群を多く含む食品をとりましょう。発酵食品は腸内環境を整えて、免疫力をアップさせます。

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
582	21.9	18.3	85.4	2.8
kcal	g	g	g	g

7 (木)

ご飯
カレイのゴマ焼き
付け合わせ
ブチオムレツ
ポークビーンズ
磯辺和え
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
473	23.3	7.9	77.8	3.5
kcal	g	g	g	g

8 (金) 高血圧予防献立

ご飯
鶏肉の焼き南蛮
キャベツ入りスクランブル
青梗菜の炒め物
わかめのおかず和え
漬物

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とりましょう。食物繊維も重要です。

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
528	21.4	15.8	75.7	2.8
kcal	g	g	g	g

9 (土)

ご飯
さわらの香味焼き
付け合わせ
なすとわかめのペペロンチーノ風
じゃが芋のミートソース焼き
モロヘイヤソテー
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
600	22.8	20.3	81	3.2
kcal	g	g	g	g

10 (日)

ご飯
厚揚げの和風麻婆
里芋の味噌かけ
ひじきれん根サラダ
いんげんのソテー
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
624	18.9	24.1	83.5	3.4
kcal	g	g	g	g

11 (月) 12 (火) 13 (水)

今月の企画メニュー①
スタミナ焼肉丼
+ フルーツゼリー

11 (月)

ご飯
太刀魚の梅かつお焼き
付け合わせ
大根サラダ
鶏肉と小松菜のホイコーロー
カリフラワーのカレー炒め
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
602	25.3	18.4	78	3.5
kcal	g	g	g	g

12 (火)

ご飯
豚肉の甘辛炒め
かぼちゃのゴママヨ和え
大根のかにあんかけ
枝豆と竹輪の玉子とし
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
605	23.1	20.4	85	3.4
kcal	g	g	g	g

13 (水)

ご飯
ぶりの照り焼き
付け合わせ
青菜とじゃこの煮びたし
白菜と厚揚げの中華炒め
穴子の酢の物
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
580	28.2	16.3	79.5	4
kcal	g	g	g	g

14 (木)

ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
付け合わせ
洋風玉子とし
あさりのトマトパスタ
モロヘイヤとオクラの中華和え
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
558	24.2	18.8	72.2	3
kcal	g	g	g	g

15 (金)

ご飯
メルルーサのトマトソース
付け合わせ
キャベツとじゃこのオイスター炒め
揚げ茄子のおろし和え
もやしとひき肉のカレー炒め
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
504	20.7	14.7	71.7	3
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。



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 (土)</p> <p>ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 けんちん煮 いんげんと豚ミンチの香味炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>22.8</td><td>15.6</td><td>79</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	537	22.8	15.6	79	3	kcal	g	g	g	g	<p>17 (日)</p> <p>ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ ツナと切干の生姜浸し 厚揚げとキャベツの炒め物 なすとピーマンのみそ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>23.2</td><td>14.3</td><td>76.1</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	526	23.2	14.3	76.1	3.1	kcal	g	g	g	g	<p>18 (月) 海の日</p> <p>ご飯 鶏団子のコンソメ煮 青梗菜の中華和え ピビンバ風 いんげんオリーブ油煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>502</td><td>19.8</td><td>9.7</td><td>84.8</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	502	19.8	9.7	84.8	2.9	kcal	g	g	g	g	<p>19 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ かぼちゃの三色金平 切干としらす炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>596</td><td>21.5</td><td>20.2</td><td>83.5</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	596	21.5	20.2	83.5	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>20 (水)</p> <p>ご飯 鮭のゆかり焼き 付け合わせ 絹さやの卵とじ ごぼうとツナの金平風 アスパラガスのマヨ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>587</td><td>25.5</td><td>19</td><td>78.4</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	587	25.5	19	78.4	3.1	kcal	g	g	g	g
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
537	22.8	15.6	79	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
526	23.2	14.3	76.1	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
502	19.8	9.7	84.8	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
596	21.5	20.2	83.5	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
587	25.5	19	78.4	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>21 (木)</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 里芋の海苔まぶし ごぼうサラダ もやしのソテー 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>599</td><td>21.9</td><td>23.5</td><td>78.6</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	599	21.9	23.5	78.6	2.4	kcal	g	g	g	g	<p>22 (金)</p> <p>ご飯 オムレツきのソース 付け合わせ 鶏と野菜のミルクシチュー 野菜とさつま揚げの炒め物 酢の物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>497</td><td>17.3</td><td>12.4</td><td>79.2</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	497	17.3	12.4	79.2	2.9	kcal	g	g	g	g	<p>23 (土)</p> <p>ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ うなぎと厚揚げの煮物 ほうれん草の中華炒め こんにゃくのピリ辛炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>549</td><td>27</td><td>11.9</td><td>83.5</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	549	27	11.9	83.5	3.5	kcal	g	g	g	g	<p>24 (日)</p> <p>ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 ブロッコリーオイスター炒め もやしのチャンプルー きゅうりもみ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>567</td><td>23.2</td><td>19.4</td><td>75.3</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	567	23.2	19.4	75.3	3	kcal	g	g	g	g	<p>25 (月)</p> <p>ご飯 さばの味噌焼き 付け合わせ ツナじゃがサラダ もやしと豚のさっぱり煮 高菜のじゃこ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>595</td><td>25.2</td><td>19.4</td><td>78.2</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	595	25.2	19.4	78.2	3.4	kcal	g	g	g	g
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
599	21.9	23.5	78.6	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
497	17.3	12.4	79.2	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
549	27	11.9	83.5	3.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
567	23.2	19.4	75.3	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
595	25.2	19.4	78.2	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>26 (火)</p> <p>枝豆ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 塩麴かぼちゃの煮物 小松菜と厚揚げのカレー煮 おくらとめかぶおかか和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>505</td><td>19.4</td><td>11.7</td><td>82.6</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	505	19.4	11.7	82.6	3.8	kcal	g	g	g	g	<p>27 (水) 28 (木) 29 (金)</p> <p>今月の企画メニュー② 冷やし豚しゃぶうどん + チーズ蒸しパン</p> 		<p>27 (水)</p> <p>ご飯 牛肉しぐれ煮 大根の味噌かけ 青菜とあさりのソテー マセドアンサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>553</td><td>22.6</td><td>17.4</td><td>81.6</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補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	553	22.6	17.4	81.6	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>28 (木)</p> <p>ご飯 たららのバター醤油焼き 付け合わせ ひじきの煮物 チャウダー 大豆サラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>523</td><td>25.9</td><td>10</td><td>83.4</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	523	25.9	10	83.4	3.4	kcal	g	g	g	g	<p>29 (金)</p> <p>ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 玉子焼き じゃが芋と切干の煮物 豆苗の塩昆布ナムル 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>525</td><td>22.3</td><td>16</td><td>75.2</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	525	22.3	16	75.2	3.6	kcal	g	g	g	g														
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
505	19.4	11.7	82.6	3.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
553	22.6	17.4	81.6	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
523	25.9	10	83.4	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
525	22.3	16	75.2	3.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>30 (土)</p> <p>ご飯 ほきの磯部焼き 付け合わせ なすのオランダ煮 高野とかにカマの煮物 エリンギとピーマンの金平風 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>506</td><td>20.3</td><td>10.7</td><td>80.1</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	506	20.3	10.7	80.1	3.2	kcal	g	g	g	g	<p>31 (日)</p> <p>ご飯 ごま味噌肉じゃが 豆腐のふわふわ枝豆 れんこんとごぼうの煮しめ 青菜ときこの和え物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>I補材</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>560</td><td>21.4</td><td>16.7</td><td>83.9</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	560	21.4	16.7	83.9	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>知っておきたい食材のチカラ</p> <p>『ピーマン』</p> <p>ピーマンの緑色の色素にはクロロフィルが含まれています。クロロフィルは植物や海藻類などに含まれる緑色の色素のことで、抗酸化作用があります。免疫力を高めたり、発ガンの防止にもなります。また、ピラジンというピーマンの香りに含まれる成分がありますが、これは血液をサラサラにして血栓を予防してくれます。そのため、心筋梗塞や脳梗塞の予防にもなります。さらには、ビタミンCも多く含まれているので美肌効果もあります。</p> 		 																																													
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
506	20.3	10.7	80.1	3.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
I補材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
560	21.4	16.7	83.9	2.6																																																																											
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。