

令和7年



9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

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（月） ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 大根と白菜の甘味噌煮込み なすの胡麻和え 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 483 18.4 11.3 76.1 1.9 kcal g g g g	2（火） ご飯 白菜と海鮮塩炒め ミニハンバーグ ごぼうと豚の煮物 きゅうりとオクラおかか和え 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 467 19.6 9.6 75.6 2.3 kcal g g g g	3（水） ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 高野の煮合せ じゃが芋と切干の煮物 青菜のじゃこ和え 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 540 21.9 17 75.7 2.8 kcal g g g g	4（木） ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ キャベツの柚子こしょう炒め 青しそ和え いんげんオリーブ油煮 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 469 18.1 10.6 74.7 2.2 kcal g g g g	5（金） 高血圧予防献立 ご飯 鶏肉の焼き南蛮 大根とウインナー炒め ごぼうとツナの金平風 青菜ときのこの和え物 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 519 20 13.8 79.8 2.9 kcal g g g g
野菜中心の脂肪を抑えた食事を心掛けましょう。おかずを薄味にして、食べ過ぎに気を付けましょう。 	6（土） ご飯 豚肉のゴマ焼き 付け合わせ ミニおでん 春雨の中華サラダ おから 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 542 24 15.6 75.6 3.1 kcal g g g g	7（日） ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ 切干大根煮 じゃが芋とベーコンのソテー 白菜とハムのサラダ 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 490 22.2 10.2 77.2 2.9 kcal g g g g	8（月） ご飯 厚揚げオイスター炒め（海鮮） カレー肉じゃが ほうれん草ときのこのソテー おくらの梅和え 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 473 19.1 11.5 73.9 2.3 kcal g g g g	糖尿病予防献立 バランスの取れた量を 食べましょう。 野菜から食べ始めると血糖値の 上昇が緩やかになります。
9（火） ご飯 たれ豚しゃぶしゃぶ 里芋の煮物 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 大根サラダ 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 520 21.3 16.2 73 2.8 kcal g g g g	10（水） 11（木） 12（金） 今月の企画メニュー 中華丼 + スイートポテトケーキ 	10（水） ご飯 鮭の塩焼き 付け合わせ 煮菜 麩チャンプルー ビーンズサラダ 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 522 22.8 14.9 74.5 2.7 kcal g g g g	11（木） ご飯 酢鶏 里芋の海苔まぶし 豚と竹の子の煮物 おくらと大豆のおかか和え 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 501 21.9 7.8 77 2.1 kcal g g g g	12（金） ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め じゃが芋のコンソメ煮 切干とひじきの煮物 人参のごま味噌和え 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 492 15.7 12.9 79.3 1.5 kcal g g g g
13（土） ご飯 さわらの梅煮 付け合わせ エビとれんこんのハーブ炒め 春雨炒め いんげんのごま和え 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 482 20.7 11.1 75.3 3.1 kcal g g g g	14（日） ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ 干草焼き 白菜のミルク煮 酢の物 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 537 21.9 15.7 75.1 2.6 kcal g g g g	15（月） 敬老の日 赤飯 姫鯛の蒸し煮 じゃが芋のマスタード炒め 春雨サラダ 昆布豆 漬物 1献立 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 543 25.9 12.2 79 4.3 kcal g g g g	知っておきたい食材の力 『鮭』 「秋鮭」や「秋味」と呼ばれるように鮭は秋を代表する味覚の一つです。鮭にはビタミンDも豊富に含まれており、ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を助ける働きがあり、骨や歯の形成に欠かせない栄養素です。ビタミンDは紫外線を浴びることで体内で合成されますが、あまり日光に当たらない生活をしていると不足してしまいます。その場合は食事からきちんと補ってあげる必要があります。	

※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7年



9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

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。

16（火） ご飯 鶏の中華風照り焼き 付け合わせ ツナと根菜の煮物 キャベツとじゃが芋の炒め物 もやしの梅和え 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 522 20.8 15.4 73.8 2.7 kcal g g g g	17（水） ご飯 肉じゃが 青梗菜の中華和え 竹の子と鶏の炒め煮 ピーマンのコンソメ炒め 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 521 20 14 78.4 2.5 kcal g g g g	18（木） ご飯 ホキのピリ辛味噌焼き 付け合わせ なすのカレーソテー 高野とかにかマの煮物 大根のゆかり和え 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 503 19.1 12.8 74.4 2.1 kcal g g g g	19（金） ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ 鶏と野菜のミルクシチュー 高菜ビーフン インゲンのたらこ和え 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 512 19.4 14 76.7 2.4 kcal g g g g	20（土） ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 青菜と高野煮 なすの南蛮風炒め ささみのドレッシング和え 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 545 24.9 19.3 71.2 2.4 kcal g g g g	
21（日） ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ ごぼうの煮浸し エビとキャベツの甘味噌炒め 大根サラダ 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 435 22.1 4.9 74.1 2.6 kcal g g g g	22（月） ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 洋風炒り豆腐 ひじきの煮物 なすの梅和え 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 557 16.3 18.4 81.4 2.8 kcal g g g g	23（火）秋分の日 ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 付け合わせ 切干大根煮 じゃが芋の明太バター ほうれん草のごまあえ 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 539 20.5 16 78.1 2.8 kcal g g g g	24（水） ご飯 豚の生姜焼き 里芋の海苔まぶし 青菜とエビの塩炒め ブロッコリーのごまマヨネーズ和え 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 509 20.1 16.2 72.4 1.8 kcal g g g g	25（木）脳梗塞予防献立 ご飯 赤魚の味噌焼き 付け合わせ 白菜の中華スープ煮 大根の塩麹金平 酢の物 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 442 20.2 5.1 78.7 2.2 kcal g g g g	
NO 動脈硬化を促進する コレステロールを抑え、塩分を 少なくした献立で血圧の上昇を 防ぎましょう。 肥満、飲酒、喫煙、ストレスも 脳梗塞の要因となるので 気を付けましょう。 !	26（金） ご飯 鶏肉のクリーム煮 大根の照り煮 マカロニのカレーソテー いんげんのピーナッツ和え 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 538 22.2 10.9 74.3 2.3 kcal g g g g	27（土） ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ 野菜炒め 大根とあさりの煮浸し ブロッコリーとささみのごま和え 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 524 21.5 15.3 75.7 2.3 kcal g g g g	28（日） ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 白菜とウィンナーの中華煮 卵の切干大根炒め かに風味サラダ 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 467 22.8 9.5 72.9 2.7 kcal g g g g	肥満予防献立 低脂肪の肉や魚を、焼く、煮る 蒸す料理にしましょう。 おかずのかさ増しには 低エネルギーの野菜、海藻、 きのこ類を使うと良いでしょう。 きのこ	
29（月） ご飯 牛肉となすの炒め物 がんもの煮物 マカロニサラダ キャベツのフレーク炒め 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 563 18.8 22.9 73.9 1.8 kcal g g g g	30（火） ご飯 肉豆腐 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め カスレ（フランス煮込み料理） ほうれん草のゆず和え 漬物 I類* - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 509 21.5 14.3 75 2.3 kcal g g g g	食べ物なぞなぞ 孫が逆立ちしたら、ある 食べ物に変身しちゃった！ な～んだ？ ヒント：「まご」を逆さにすると・・・ 答え：ごま			優食 体に優しい 優れたバランス YUUC 優食 体に優しい 優れたバランス おとこ おんな こども

※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。