



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  
厚揚げとごぼうの煮物（豚）  
かぼちゃの煮物  
なすとわかめのペロンチーノ風  
ほうれん草ごま和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
548	18.9	18.9	77.1	1.9
kcal	g	g	g	g

**2 (土)**  
ご飯  
きんちゃくと野菜の炊き合わせ  
いんげんとベーコンにんにく炒め  
青梗菜と豚の胡椒炒め  
ゴマ酢和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
489	16.2	15.4	73.9	1.9
kcal	g	g	g	g

**3 (日) 文化の日**  
ご飯  
さばの味噌煮  
付け合わせ  
大根サラダ  
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

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
540	23.3	11.8	81.5	2.6
kcal	g	g	g	g

**4 (月) 振替休日**  
ご飯  
厚揚げともやしの炒め物  
里芋の海苔まぶし  
キャベツと豆のトマト煮  
インゲンのごまマヨネーズ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
510	15.3	15	79.6	2.4
kcal	g	g	g	g

**6 (水) 7 (木) 8 (金)**  
今月の企画メニュー①  
**肉うどん + ミニたい焼き**

**5 (火) 動脈硬化予防献立**  
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

**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、塩蔵品はなるべく控えましょう。ビタミンA・C・Eなど抗酸化作用のある野菜類をとみましょう(青菜・キャベツ)。**

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
497	18	11.1	81	3
kcal	g	g	g	g

**6 (水)**  
ご飯  
カレーのゴマ焼き  
付け合わせ  
青菜とベーコンスープ煮浸し  
ごぼうサラダ  
もやしのソテー  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
488	22	11.3	75.2	2.7
kcal	g	g	g	g

**7 (木)**  
ご飯  
豚肉ときのこのさっと煮  
海鮮シューマイ  
けんちん煮  
人参とおくらのサラダ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
532	22.6	17.8	73.3	2.7
kcal	g	g	g	g

**8 (金)**  
ご飯  
鶏肉の韓国風焼き(ヤンニョムチキン)  
付け合わせ  
豆腐焼きのあんかけ  
昆布と切干の炒め煮  
おくらとササミのサラダ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
546	21.6	16.9	78.1	3.6
kcal	g	g	g	g

**9 (土)**  
ご飯  
鶏肉ガーリック炒め  
大根の味噌かけ  
キャベツとじゃが芋の炒め物  
ブロッコリーのごまマヨネーズ和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
544	22	12.2	73.2	2
kcal	g	g	g	g

**10 (日)**  
ご飯  
たら梅ごま焼き  
付け合わせ  
スパゲッティナポリタン  
クラムチャウダー  
カリフラワーの生姜炒め  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
478	22.3	9.2	77.3	2.7
kcal	g	g	g	g

**11 (月)**  
ご飯  
豚とれん根の照り煮  
白菜のそぼろ炒め  
かぼちゃのあんかけ  
生姜醤油和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535	24	15.6	76.4	2.2
kcal	g	g	g	g

**12 (火) 栗ご飯**  
鶏肉の香味焼き  
付け合わせ  
かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め  
小松菜とわかめのさっと煮  
カレーソテー  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
532	19.8	13.2	81.2	3.2
kcal	g	g	g	g

**13 (水)**  
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醤炒め  
自家製豆腐  
ピリ辛こんにやく  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
481	17.2	13.3	75	2.5
kcal	g	g	g	g

**14 (木) 高血圧予防献立**  
ご飯  
さわらの梅味噌焼き  
付け合わせ  
わかめともやしのごま炒め  
キャベツの浅漬  
ひじきと野菜炒め  
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摂りましょう。食物繊維も重要です。**

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
462	21	9.5	74.2	2.9
kcal	g	g	g	g

**15 (金)**  
ご飯  
擬製豆腐  
青菜とじゃこの煮びたし  
マカロニのカレーソテー  
揚げ茄子のポン酢かけ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
500	15.9	13.5	79.2	3.2
kcal	g	g	g	g

**知っておきたい食材の力**  
「ゆず」  
ゆずの旬は10～12月。青実は7～8月。  
初夏に花を咲かせ、夏に青玉と呼ばれる青い実が収穫されます。  
いわゆる「ゆずこしょう」として用いられます。  
10月を過ぎると黄色く熟したものが出回り、独特の爽やかな香りと果皮の色合いで、薬味として重宝されます。  
今月は「ゆず」の酸味やさわやかな香りを楽しんでみてはいかがでしょうか？

※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。

**16 (土)**

ご飯  
ほきの磯辺焼き  
付け合わせ  
春雨サラダ  
ごぼう煮物  
水菜の煮浸し  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
456	19.4	5.5	77.8	3.4
kcal	g	g	g	g

**17 (日)**

ご飯  
鶏肉と厚揚げにんにく炒め  
大根の煮物  
白菜とあさりの中華煮  
絹さやの土佐和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
495	22.8	8.7	69	2.2
kcal	g	g	g	g

**18 (月)**

ご飯  
さばの塩焼き  
付け合わせ  
キャベツと竹輪の煮浸し  
白菜の炒め煮  
いんげんの柚子こしょうマヨ和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
521	21.8	15.6	73.6	2.7
kcal	g	g	g	g

**19 (火) 20 (水) 21 (木)**

今月の企画メニュー②  
**焼鳥丼 + ミニエクレア**

**19 (火)**

ご飯  
鶏団子の中華あん  
キャベツとえびのバターソテー  
ほうれん草のマリネ  
豆苗とベーコン炒め  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
490	16.5	11.4	81.8	3
kcal	g	g	g	g

**20 (水)**

ご飯  
赤魚の味噌マヨ焼き  
付け合わせ  
五目炒め煮  
春雨の生姜炒め  
おくらと昆布のゴマ和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	20.2	11.3	80.5	2.3
kcal	g	g	g	g

**21 (木)**

ご飯  
鶏肉のケチャップソース焼き  
付け合わせ  
クリーム煮  
大根とツナの炒め物  
マカロニフレンチサラダ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
571	22.4	19.6	76.9	2.8
kcal	g	g	g	g

**22 (金)**

ご飯  
ほっけのバター醤油焼き  
付け合わせ  
白菜とじゃこの和え物  
小松菜の炒め物  
もやしとひき肉のカレー炒め  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
477	21.6	11.2	72.5	2.2
kcal	g	g	g	g

**心筋梗塞予防献立**

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、魚介や  
大豆製品を摂ると効果的です。

**23 (土) 勤労感謝の日**

ご飯  
回鍋肉  
ひじきときのこの煮物  
さつま芋甘煮  
もやしとわかめのおかか和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
515	18.8	12.6	82.9	2.4
kcal	g	g	g	g

**24 (日)**

ご飯  
ほきのねぎ味噌焼き  
付け合わせ  
さつま芋ときのこのソテー  
豚肉ともやしの中華風炒め  
大根サラダ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
523	22	11.7	79.3	2.3
kcal	g	g	g	g

**25 (月)**

ご飯  
親子煮  
切干とひじきの煮物  
えび団子とわかめのスープ煮  
カリフラワーゆかり和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
517	24.7	8.1	75.5	2.7
kcal	g	g	g	g

**26 (火)**

ご飯  
ぶりの塩焼き  
付け合わせ  
かぼちゃサラダ  
野菜とさつま揚げの炒め物  
いんげんとベーコンのソテー  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
621	22	23.5	80.7	2.5
kcal	g	g	g	g

**27 (水)**

ご飯  
鶏の味噌焼き  
付け合わせ  
青梗菜の炒め物  
高野とかにかまの煮物  
ブロッコリーのナムル風  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
551	23	15.8	78.3	2.9
kcal	g	g	g	g

**今月のなぞなぞ**

何があっても、どう頑張っても、  
朝とお昼には食べられない  
ご飯って、な～んだ？

ヒント：つまり、夜にしか  
食べられないんです……

答え、夜ごはん

**28 (木) 糖尿病予防献立**

**炊き込みご飯**  
あじのオイスター照り焼き  
付け合わせ  
きのこほうれん草の和風スパゲッティ  
鶏肉とブロッコリーの炒め物  
ごぼうのピーナッツ和え  
漬物

**カロリーの摂りすぎには気を付け  
ましょう。ドレッシング、マヨネーズ、  
バターなどの油脂はなるべく控え  
ましょう。野菜から食べると糖の  
吸収を緩やかにし、食べ過ぎを  
防いでくれます！**

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
504	25.8	11.4	70	3.2
kcal	g	g	g	g

**29 (金)**

ご飯  
鶏肉生姜炒め  
里芋の中国風  
キャベツと卵のゴマダレサラダ  
人参金平  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
555	21.1	13.3	74.4	2.1
kcal	g	g	g	g

**30 (土)**

ご飯  
メルのムニエルタルタル添え  
付け合わせ  
大根サラダ  
ひじきの煮物  
ほうれん草のバターソテー  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512	20.8	15	73.8	2.5
kcal	g	g	g	g

**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。