



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

1食材	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

1食材	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

1食材	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

1食材	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)。

1食材	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

1食材	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

1食材	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

1食材	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

1食材	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

1食材	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

1食材	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

1食材	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

1食材	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。

1食材	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

1食材	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。