



9月献立表（普通食・昼食）



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>1（火）</p> <p>ご飯 カレイの揚げ煮 青菜の味噌炒め 鶏と玉ねぎの旨煮 きゅうりの昆布和え 漬物</p> <p>1食分 - 583 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 25.8 g 食塩 2.7 g</p>	<p>2（水）</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが えびしゅうまい けんちん煮 アスパラガスのごまマヨ和え 漬物</p> <p>1食分 - 581 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 24.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p>3（木）</p> <p>ご飯 オムレツきのこソース 切り昆布と豚のチャプチェ風 大根金平 茄子の生姜醤油和え 漬物</p> <p>1食分 - 522 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 15.2 g 食塩 2.8 g</p>	<p>4（金）</p> <p>ご飯 さばのねぎ焼き ちゃんちゃん焼き風 じゃが芋とベーコンのソテー 青菜のナムル 漬物</p> <p>1食分 - 597 kcal 脂質 20.3 g たんぱく質 24.8 g 食塩 2.8 g</p>	<p>5（土）</p> <p>ご飯 肉豆腐 じゃが芋の煮物 キャベツの白味噌炒め ほうれん草のバターソテー 漬物</p> <p>1食分 - 523 kcal 脂質 12 g たんぱく質 19.8 g 食塩 2.9 g</p>	
<p>6（日）</p> <p>ご飯 たらのみそ漬け焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し なすのひき肉炒め シルバーサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 533 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 23.3 g 食塩 3.1 g</p>	<p>7（月）8（火）9（水）</p> <p>今月の企画メニュー① ソースかつ丼 +ヨーグルトケーキ</p> 		<p>7（月）</p> <p>ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 きのことひじきの中華煮物 小松菜のソース炒め なすの味噌和え 漬物</p> <p>1食分 - 611 kcal 脂質 20.4 g たんぱく質 22.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p>8（火）</p> <p>ご飯 ほきの梅ごま焼き 豚肉と豆腐の玉子とし ツナサラダ エリンギとピーマンの金平風 漬物</p> <p>1食分 - 560 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 25.4 g 食塩 2.6 g</p>	<p>9（水）</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 かぼちゃのバター焼き 切干大根のサラダ 枝豆と竹輪の玉子とし 漬物</p> <p>1食分 - 604 kcal 脂質 20.8 g たんぱく質 22.1 g 食塩 3.2 g</p>
<p>10（木）</p> <p>ご飯 メルのエニエルタルタル添え ふきと豚肉の炒め煮 高野のみぞれ煮 酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 554 kcal 脂質 16.6 g たんぱく質 24 g 食塩 2.6 g</p>	<p>11（金）</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め 揚げ出し豆腐 ブロッコリーとベーコンにんにく炒め キャベツの梅おほか 漬物</p> <p>1食分 - 521 kcal 脂質 15 g たんぱく質 19.8 g 食塩 2.5 g</p>	<p>12（土） 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 あじのハーブ焼き 華風炒め かぼちゃのマーボー風 おくらの玉子とし 漬物</p> <p>1食分 - 574 kcal 脂質 15.9 g たんぱく質 25.8 g 食塩 2.6 g</p> <p>漬物、佃煮、干物、塩蔵品 加工品は塩分が多いので食 べ過ぎないように注意しま しょう。また、ソースやマ ヨネーズなどの調味料にも 塩分は含まれているので気 を付けましょう。</p>		<p>13（日）</p> <p>ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 里芋の海苔まぶし マカロニと野菜のミルク煮 アスパラマヨ和え 漬物</p> <p>1食分 - 566 kcal 脂質 8.7 g たんぱく質 22.8 g 食塩 2.4 g</p>	
<p>14（月） 脳梗塞予防献立</p> <p>ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 切干とひじきの煮物 さつま芋の旨煮 きゅうりのたらこ和え 漬物</p> <p>1食分 - 576 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 21.8 g 食塩 3 g</p> <p>動脈硬化を促進するコレ ステロールを控え、塩分 を少なめにした献立で血 圧の上昇を予防します。</p>		<p>15（火）</p> <p>わかめご飯 豚肉のケチャップ炒め 炊き合わせ 白菜の炒め煮 モロヘイヤと竹輪和え 漬物</p> <p>1食分 - 536 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 21.7 g 食塩 3.6 g</p>	<p>知っておきたい食材のチカラ 『プラム（すもも）』 食物繊維や鉄、葉酸など、日本人に不足しがちな 栄養素が摂取できる優秀な食材です。 便秘予防や貧血対策にも有効で、特に女性には おすすめな食材です。 ビタミンA・・・皮膚の健康維持 肌のバランスを保ち、ダメージを補修してくれるそうです。 食べる量としては1日2～3個が良いとされています。</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。



9月献立表（普通食・昼食）



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 (水)</p> <p>ご飯 太刀魚のハーブ焼き 茄子のトマト煮 大根とツナの炒め物 キャベツの生姜和え 漬物</p> <p>1食分 - 626 kcal 脂質 27.8 g たんぱく質 21.1 g 食塩 2.6 g</p>	<p>17 (木)</p> <p>ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし かぼちゃとつくねのあっさり煮 高菜ビーフン ほうれん草のごまあえ 漬物</p> <p>1食分 - 615 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 26.7 g 食塩 3 g</p>	<p>18 (金)</p> <p>ご飯 ぶりの煮付け にらのオイスターソース炒め シーフードクリームパスタ 絹さやの土佐和え 漬物</p> <p>1食分 - 587 kcal 脂質 17.6 g たんぱく質 26.9 g 食塩 2.8 g</p>	<p>19 (土)</p> <p>ご飯 厚揚げの肉豆腐 絹さやの卵とし 切干大根と高野の煮物 水菜の煮浸し 漬物</p> <p>1食分 - 587 kcal 脂質 16.5 g たんぱく質 24.8 g 食塩 3 g</p>	<p>20 (日)</p> <p>ご飯 豚肉ときのこのこのさっと煮 かにかま玉子ロール 春雨カレー炒め インゲンのごまマヨネーズ 漬物</p> <p>1食分 - 570 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 22.3 g 食塩 2.5 g</p>	
<p>21 (月) 敬老の日 赤飯 姫鯛の蒸し煮 きゅうりと油あげのなます 高野とえびの卵とし 昆布豆 漬物</p> <p>1食分 - 557 kcal 脂質 10.6 g たんぱく質 30 g 食塩 3.8 g</p>	<p>22 (火) 秋分の日</p> <p>ご飯 チキンのトマト煮 青菜の磯和え 麻婆豆腐 ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 592 kcal 脂質 17.7 g たんぱく質 25.5 g 食塩 2.9 g</p>	<p>23 (水) 24 (木) 25 (金)</p> <p>今月の企画メニュー② ハヤシライス +マカロニサラダ</p> 		<p>23 (水)</p> <p>ご飯 オムレツクリームソース きのこの柚子こしょうパスタ 里芋の中国風 おろし和え 漬物</p> <p>1食分 - 519 kcal 脂質 12.4 g たんぱく質 16.2 g 食塩 2.6 g</p>	<p>熱中症予防×コロナ感染防止 『新しい生活様式』 外出時は身体的距離（2m以上） を十分に確保してマスクをはずし ましょう。 マスク着用時は激しい運動を避け のどが潤いてなくても、こまめに 水分補給をしましょう。 厚生労働省HPより</p>
<p>24 (木) 肥満予防献立</p> <p>ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 大根とウィンナーの甘辛炒め インゲンと豚の味噌炒め かにかまのサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 537 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 24.5 g 食塩 2.4 g</p> 		<p>25 (金)</p> <p>ご飯 豚こら甘辛炒め じゃがいもと竹輪の煮物 青菜とあさりのソテー ビーンズサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 602 kcal 脂質 17.5 g たんぱく質 26.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p>26 (土) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 赤魚の照り焼き キャベツ入りスクランブル 小松菜と豚肉の甘辛煮 エリンギのオイスター炒め 漬物</p> <p>1食分 - 523 kcal 脂質 10.4 g たんぱく質 26.4 g 食塩 2.9 g</p>  <p>脂肪の多い肉や魚は避けて 油を多く使う揚げ物は控え るようにしましょう。食物 繊維の多い野菜、きのこ、 海藻を十分に取るようにし ましょう。</p>		
<p>27 (日)</p> <p>ご飯 つくねの照り焼き キャベツの浅漬けサラダ かぼちゃグラタン きのこ絹さや炒め 漬物</p> <p>1食分 - 527 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 19.3 g 食塩 3.2 g</p>	<p>28 (月)</p> <p>ご飯 牛肉カレーケチャップ炒め 豆腐のふわふわ枝豆 柳川煮 おろし和え 漬物</p> <p>1食分 - 631 kcal 脂質 24.7 g たんぱく質 19.9 g 食塩 2.2 g</p>	<p>29 (火)</p> <p>ご飯 鮭のバター醤油焼き たらこマカロニ チャブチェ風 こんにやくとピーマンのじゃこ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 628 kcal 脂質 19 g たんぱく質 21.8 g 食塩 2.4 g</p>	<p>30 (水)</p> <p>ご飯 鶏肉の焼き南蛮 青梗菜の炒め煮 卵のポテトサラダ キャベツのガーリック炒め 漬物</p> <p>1食分 - 571 kcal 脂質 20.6 g たんぱく質 20.5 g 食塩 2.4 g</p>	 <p>優食 体に優しい 優れたバランス</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。