



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 (木)</p> <p>ご飯 太刀魚のトマトソース きのこのソテー 高野とえびの卵とし きゅうりの塩昆布和え 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 584 23.9 19.4 74.4 3 kcal g g g g</p>	<p>2 (金)</p> <p>ご飯 豚しゃぶしゃぶ かにかま玉子ロール クリーム煮 アスパラマヨ和え 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 574 22.9 19.1 74.3 3.1 kcal g g g g</p>	<p>3 (土)</p> <p>ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き（たら） 小松菜とウインナーの中華煮 金平ごぼう きのこ絹さや炒め 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 514 21 12.2 78.6 2.8 kcal g g g g</p>	<p>4 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが 青菜の磯和え 茄子カレー 昆布豆 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 597 23.9 12.7 82.9 3.1 kcal g g g g</p>	<p>5 (月) 6 (火) 7 (水)</p> <p>今月の企画メニュー① スタミナ焼肉 + フルーツゼリー</p> 
<p>5 (月)</p> <p>ご飯 ほきの磯部焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し 春雨とひき肉の炒め煮 大葉の酢の物 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 510 22.7 10.2 72.9 3.3 kcal g g g g</p>	<p>6 (火)</p> <p>ご飯 豚肉ときのこの旨煮 冬瓜のあんかけ パスタと野菜のソテー エリンギと豆苗の炒め物 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 539 21.9 13.7 79.6 3.1 kcal g g g g</p>	<p>7 (水)</p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き プチオムレツ なすの南蛮風炒め シルバーサラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 564 23.3 16.2 76.8 3.2 kcal g g g g</p>	<p>8 (木)</p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 小松菜の卵とし 高菜の炒め物 玉ねぎときのこ炒め物 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 573 23.1 19.8 71.4 3 kcal g g g g</p>	<p>9 (金)</p> <p>わかめご飯 赤魚の幽庵焼き 小松菜と油揚げの味噌煮 キャベツのスープ煮 人参とツナの炒め物 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 531 24.5 13.1 75.9 3.7 kcal g g g g</p>
<p>10 (土)</p> <p>ご飯 厚揚げの甘味噌炒め 冬瓜としらたきの煮物 小松菜とわかめのさっと煮 白菜とハムのサラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 526 21.6 15.3 73.1 3.2 kcal g g g g</p>	<p>11 (日) 高血圧予防献立</p> <p>主菜をしっかりした味付けに して、副菜は塩分を控えるなど メリハリをつけましょう。 香辛料や香味野菜、ごまなどを 利用するとバラエティーに 富んだ味付になります。</p> 		<p>12 (月)</p> <p>ご飯 鮭の西京焼き 拌三糸 五目炒り豆腐 わかめとあさりの煮物 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 622 27.5 20.3 74.3 2.9 kcal g g g g</p>	<p>13 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉のコンソメ焼き ポークチャップ かきの玉子とし なすの胡麻和え 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 606 23.1 21.7 76.1 2.8 kcal g g g g</p>
<p>14 (水)</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め 里芋の柚子味噌煮 なすのひき肉炒め ビーンズサラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 531 18.6 13.3 82.8 2.5 kcal g g g g</p>	<p>15 (木)</p> <p>ご飯 さわらのしそごま焼き きのこピーマン なすの味噌炒め 青菜のピーナッツ和え 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 618 26.2 20.7 76.9 2.6 kcal g g g g</p>	<p>16 (金)</p> <p>ご飯 牛肉と野菜の中華炒め さつま芋のレモン煮 白菜の炒め煮 カリフラワーと卵のサラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 645 17.1 23.1 88.1 2.2 kcal g g g g</p>	<p>知っておきたい食材のチカラ</p> <p>『オクラ』 オクラにはカルシウムが多く含まれており 骨粗しょう症対策になります カルシウムは乳製品だけ ではなく、さまざまな食材から摂取すると良いです また、カリウムが塩分のとりすぎで起こる高血圧の予防や むくみ対策に役立ちます さらには食物繊維が腸内環境を整えてくれます</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。



7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。

17 (土)

ご飯
かれのい幽庵焼き
かぼちゃのマーボー風
野菜のクリーム煮
ピーマンの三色金平漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
536	25.6	12.5	77.4	2.8
kcal	g	g	g	g

18 (日)

ご飯
ハンバーグおろしぼん酢
大豆と鶏の煮物
卵のポテトサラダ
糸こんにゃくとツナの金平漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
592	19.1	18	84.2	3.2
kcal	g	g	g	g

19 (月)

ご飯
チキンソテーオニオンソース
エビとれんこんのハーブ炒め
キャベツとじゃが芋の炒め物
白菜とかにかまのサラダ漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
579	23.9	16.7	80.3	3
kcal	g	g	g	g

20 (火)

ご飯
ぶりの照り焼き
昆布とツナの炒り煮
ごぼうとひき肉の金平風酢の物漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
611	26	19.4	78.7	3.2
kcal	g	g	g	g

21 (水) 22 (木) 23 (金)

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

21 (水) 夏風邪予防献立

ご飯
豚肉の五目うま煮
塩麹かぼちゃの煮物
玉子と春雨の炒め物
ブロッコリーのごまチーズ和え漬物

豚肉や卵などビタミンB群をとると、疲労回復に役立ち、体調を整えることができます。

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
579	22.7	15.3	82.9	3
kcal	g	g	g	g

22 (木) 海の日

ご飯
ほっけのちゃんちゃん焼き風
カリフラワーコンソメ煮
厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め
おくらの梅和え漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
510	20.6	12.4	75	2.4
kcal	g	g	g	g

23 (金) スポーツの日

ご飯
鶏と厚揚げにんにく炒め
大根の照り煮
タラモサラダ
きのこ豆苗の塩麹炒め漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
600	26.3	14.2	76.1	3
kcal	g	g	g	g

24 (土) 虚血性心疾患予防献立

ご飯
メルルーサのトマトソース
あさり入り炒め煮
切干大根のおかず炒め
竹輪とこんにゃくの金平風漬物

おかずを薄味にして主食の食べ過ぎを防ぎましょう。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・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
509	22.7	9.2	81.5	2.9
kcal	g	g	g	g

25 (日) 糖尿病予防献立

ご飯
チンジャオロース
炊き合わせ
小松菜のソース炒め
ブロッコリーのピーナッツ和え漬物

食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。野菜や豆でお腹を膨らませると肉類やご飯の量を減らすこともできます。

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
590	24.6	17.9	74.6	2.5
kcal	g	g	g	g

26 (月)

ご飯
あじのオイスター照り焼き
きのこじゃが芋のソテー
キャベツの白味噌炒め
青菜のナムル漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
522	24.6	12.7	74.9	3.2
kcal	g	g	g	g

27 (火)

ご飯
オムレツミートソース
自家製豆腐
白菜と豚肉オイスター炒め
昆布の佃煮漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
530	22	12.6	78.3	3
kcal	g	g	g	g

28 (水)

ご飯
チキンのマスタード焼き
うなぎとなす炒め物
かぼちゃの南蛮煮
えのきの酢の物漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
679	24.4	26.7	82.4	2.8
kcal	g	g	g	g

29 (木) ゆかりごはん

豚しゃぶのゴマだれかけ
厚揚げのくず煮
ビーフン炒め
みつばのマヨネーズ和え漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
613	25.5	20.7	75.2	3.6
kcal	g	g	g	g

30 (金)

ご飯
きんちゃくと野菜の炊き合わせ
もやしとひき肉甜麺醬炒め
炒り鶏
おくらと昆布のゴマ和え漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
531	19.1	10.8	81.7	3.1
kcal	g	g	g	g

31 (土)

ご飯
鶏肉のしそゴマ焼き
五目煮豆
白菜の中華スープ煮
大根葉と竹輪の玉子とし漬物

I・II	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
624	27.1	22.3	74.5	3.2
kcal	g	g	g	g