



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 (木)

ご飯
チキンソテーマトガーリックソース
ごぼうのしぐれ煮
小松菜とわかめのさっと煮
もやしと揚げのごま酢漬物

1食分 - 569 kcal 脂質 15.2 g
たんぱく質 23.1 g 食塩 2.6 g

2 (金) 糖尿病予防献立

ご飯
ほっけの塩焼き
いんげんの甘辛炒め
さつま芋と昆布の煮付け
春雨の酢の物漬物

1食分 - 533 kcal 脂質 8.3 g
たんぱく質 18.9 g 食塩 2.8 g

カロリーが低いほっけを使用しています。
野菜が多めの献立になっています。
ご飯の食べ過ぎに気をつけましょう。

3 (土)

ご飯
オムレツクリームソース
白菜のツナ和え
鶏肉ときのこの甘辛煮
ピーマンの三色金平漬物

1食分 - 514 kcal 脂質 10.7 g
たんぱく質 20.4 g 食塩 3.2 g

4 (日)

ご飯
牛すき焼き
野菜炒め
かぼちゃのほっくり煮
インゲンのたらこ和え漬物

1食分 - 627 kcal 脂質 22.7 g
たんぱく質 18.8 g 食塩 2.7 g

5 (月)

ご飯
赤魚の白味噌焼き
彩りピーマン
大根とあさりの煮浸し
白菜とハムのサラダ漬物

1食分 - 526 kcal 脂質 11.2 g
たんぱく質 23.4 g 食塩 2.6 g

6 (火)

ご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
ビーンズサラダ
厚揚げときのこのピリ辛炒め
いんげんとベーコンのソテー漬物

1食分 - 617 kcal 脂質 18.6 g
たんぱく質 24.4 g 食塩 2.8 g

7 (水) 8 (木) 9 (金)

今月の企画メニュー①
肉うどん+マドレーヌ



7 (水)

ご飯
おでん
鶏肉と玉ねぎの旨煮
小松菜の炒め物
おくらの梅和え漬物

1食分 - 514 kcal 脂質 10.5 g
たんぱく質 20.3 g 食塩 2.9 g

8 (木) 動脈硬化予防献立

ご飯
あじの磯辺焼き
金平れん根
大豆と野菜のトマト煮
なすの味噌和え漬物

9 (金)

ご飯
鶏肉の韓国風玉子とし
たらこマカロニ
高野の煮合せ
えのきとしらたきの炒め煮漬物

1食分 - 605 kcal 脂質 14.8 g
たんぱく質 26.3 g 食塩 3 g

10 (土)

ご飯
カレーの揚げ煮
昆布の炒り煮
なすときのこの炒め物
人参とハムのマスタードマヨ和え漬物

1食分 - 593 kcal 脂質 20.7 g
たんぱく質 21.3 g 食塩 3 g

11 (日)

ご飯
煮込みハンバーグ
白菜とウインナーの中華煮
キャベツの白味噌炒め
ほうれん草のくるみ和え漬物

1食分 - 514 kcal 脂質 11.3 g
たんぱく質 16.3 g 食塩 2.9 g

12 (月)

五目御飯（あさりときのこ）
豚肉と白菜の含め煮
里芋の柚子味噌煮
切干とツナのおかず炒め
豆苗の塩昆布ナムル漬物

1食分 - 573 kcal 脂質 11.6 g
たんぱく質 20.2 g 食塩 2.8 g

とり過ぎに注意しましょう
コレステロールの多い食品や、塩分の多い食品のとり過ぎに気をつけましょう



1食分 - 552 kcal 脂質 14 g
たんぱく質 22.9 g 食塩 2.6 g

13 (火)

ご飯
鮭のちゃんちゃん焼き風
巾着煮
マカロニと野菜のミルク煮
ささみのカレーマヨサラダ漬物

1食分 - 619 kcal 脂質 21.9 g
たんぱく質 24.6 g 食塩 2.6 g

14 (水)

ご飯
チキンソテーデミソース
きのこの炒め煮
えび団子のスープ煮
キャベツのゴマおほかた漬物

1食分 - 579 kcal 脂質 15.7 g
たんぱく質 24.5 g 食塩 3.2 g

15 (木)

ご飯
白菜と海鮮塩炒め
青菜とベーコンスープ煮浸し
お好み焼き
海藻和え漬物

1食分 - 503 kcal 脂質 10.3 g
たんぱく質 20.9 g 食塩 2.5 g

旧閑谷学校の紅葉
見ごろは11月上旬～中旬
自然の景色を見て五感の1つ視覚から脳をリラックス♪



※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。

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー260kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。



16 (金)

ご飯
さばのゴマ焼き
じゃが芋のカレー炒め
キャベツのスープ煮
青菜のナムル
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 571 kcal
たんぱく質 25.3 g
脂質 17.9 g
食塩 2.4 g

17 (土)

ご飯
和風焼肉
かぶの煮物
大豆とカリフラワーコンソメ煮
梅おかか和え
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 529 kcal
たんぱく質 21.9 g
脂質 13.1 g
食塩 2.5 g

18 (日) 心筋梗塞予防献立

ご飯
さわらのねぎ焼き
小松菜と干しエビの煮浸し
ひじきの煮物
もやしと豆苗のお浸し
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 549 kcal
たんぱく質 26 g
脂質 14.5 g
食塩 3 g

肉よりも魚を食べるように
しましょう。野菜は多め、
脂質やコレステロールの
とり過ぎに注意しましょう。
塩分も控えます。
ストレスをためないように
睡眠休息もとるように
しましょう。

11月の花 シクラメン
花ことば 清純・はにかみ

19 (月) 20 (火) 21 (水)

今月の企画メニュー②
焼き鳥丼
スイーツポテトケーキ

19 (月)

ご飯
鶏のソテータルタル添え
ツナと昆布の Pasta
インゲンと豚の味噌炒め
ほうれん草のくるみ和え
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 613 kcal
たんぱく質 24.4 g
脂質 22.8 g
食塩 2.4 g

20 (火)

ご飯
太刀魚のハーブ焼き
ごぼうの煮浸し
けんちん煮
ブロッコリーとささみのごま和え
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 601 kcal
たんぱく質 23.6 g
脂質 21.9 g
食塩 2.6 g

21 (水)

ご飯
豚とキャベツのコチュジャン炒め
真砂炒め
じゃが芋の煮付け
揚げ茄子のポン酢かけ
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 564 kcal
たんぱく質 19 g
脂質 15.4 g
食塩 3 g

22 (木) 高血圧予防献立

ご飯
たららの香草焼き
キャベツのカレー炒め
信田巻
青菜のからし和え
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 560 kcal
たんぱく質 24.7 g
脂質 17.0 g
食塩 2.5 g

香味野菜やカレー味
からし和えなど、塩分が
少なくても食べやすい
献立になっています。

血管も年を取り血流が
悪くなります

23 (金)

ご飯
鶏団子の中華あん
きのこサラダ
ほうれん草の中華炒め
ピーマンのコンソメ炒め
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 523 kcal
たんぱく質 18.6 g
脂質 10.2 g
食塩 3 g

24 (土)

ご飯
ぶりの柚子風味照り焼き
スパゲッティサラダ
ごぼうと昆布ごま炒め
おくらの玉子とじ
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 637 kcal
たんぱく質 24.6 g
脂質 22.2 g
食塩 3 g

25 (日)

ご飯
鶏肉じゃが
じゃこと野菜のソテー
がんもの煮物
オクラの酢の物
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 537 kcal
たんぱく質 20.5 g
脂質 8.6 g
食塩 2.5 g

26 (月)

ご飯
ほきゴマしそ焼き
大根と昆布の煮物
クリーム煮
シルバーサラダ
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 531 kcal
たんぱく質 22.3 g
脂質 12.7 g
食塩 2.8 g

優食
体に優しい 優れたバランス

27 (火)

ご飯
温豚しゃぶしゃぶ
かぼちゃのマーボー風
高野の含め煮
酢の物
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 566 kcal
たんぱく質 24.8 g
脂質 14.5 g
食塩 2.7 g

28 (水)

ご飯
ほっけの幽庵焼き
キャベツと卵のゴマダレサラダ
柳川煮
昆布の佃煮
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 527 kcal
たんぱく質 24 g
脂質 10.7 g
食塩 3.4 g

29 (木) 栗ご飯

ご飯
鶏肉と野菜炒め物
きのこひじきの中華煮物
さつま芋甘煮
人参たらこ炒め
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 593 kcal
たんぱく質 25.3 g
脂質 6.5 g
食塩 4.5 g

30 (金)

ご飯
メルのムニエルタルタル添え
もやしと竹輪カレー炒め
厚揚げとなすのピーナッツ炒め
ほうれん草のゆず和え
漬物

160g
エネルギー 260 kcal
たんぱく質 4.0 g
脂質 0.5 g

160g
エネルギー 603 kcal
たんぱく質 22.1 g
脂質 23.9 g
食塩 3 g

※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。