



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><b>1（水）</b></p> <p>ご飯 牛肉となすの炒め物 冬瓜スープ煮 インゲンとしらすのソテー おくらのわさび和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 648 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 30.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>2（木）</b></p> <p>ご飯 オムレツミートソース きのこことじゃが芋のソテー 青菜とエビの塩炒め 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.2 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>3（金） 糖尿病予防献立</b></p> <p>ゆかりごはん あじのハニーマスタード焼き カラーピーマンのソース炒め じゃがの煮っころがし おくらと大豆のおかか和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 537 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 12 g 食塩 3.1 g</p> <div data-bbox="1368 225 1765 496" style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <p>食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻などを十分に取るようにしましょう。ご飯を</p> </div>	<p><b>4（土）</b></p> <p>ご飯 豚しゃぶしゃぶ コロック 根菜の味噌煮 いんげんのごま和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 17.6 g 食塩 3.1 g</p>	
<p><b>5（日）</b></p> <p>ご飯 鮭の照り焼き きのこの炒め煮 里芋のハイカラ煮 アスパラガスのごまマヨ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 607 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 18.4 g 食塩 3 g</p>	<p><b>6（月）</b></p> <p>ご飯 親子煮 かぼちゃのいとこ煮 和風ごぼうサラダ あさりとにらの炒め物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 605 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 11.8 g 食塩 3 g</p>	<p><b>7（火）</b></p> <p>ご飯 さばの生姜醤油焼き 彩りビーフン プチオムレツ 磯辺和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.6 g 食塩 3 g</p>	<p><b>8（水） 9（木） 10（金）</b></p> <p>今月の企画メニュー① スタミナ焼肉丼+ フルーツゼリー</p> 	<p><b>8（水）</b></p> <p>ご飯 豚肉のおろし煮 厚揚げのくず煮 あさりとまいたけの玉子としめかぶ酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 590 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 17.5 g 食塩 3.2 g</p>
<p><b>9（木） 高血圧予防献立</b></p> <p>ご飯 たらの卵マヨネーズ焼き ちくわともやしの炒め物 キャベツのスープ煮 ささみのドレッシング和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 535 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.1 g</p>		<p><b>10（金）</b></p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め 巾着煮 揚げ茄子のおろし和え いんげんとベーコンのソテー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 519 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 16.5 g 食塩 2.5 g</p>	<p><b>11（土）</b></p> <p>ご飯 ほきゴマしそ焼き 大根サラダ 青菜と高野煮 カリフラワーのカレー炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 500 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 9.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>12（日）</b></p> <p>ご飯 チキンみそ焼き かぼちゃのごまマヨ和え 青菜とあさりのソテー 枝豆と竹輪の玉子としめかぶ酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 19.7 g 食塩 2.6 g</p>
<p><b>13（月）</b></p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 青梗菜とじゃこの煮びたし 白菜と厚揚げの中華炒め にら卵炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 10.5 g 食塩 3 g</p>	<p><b>14（火）</b></p> <p>わかめご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 自家製豆腐 あさりのトマトパスタ モロヘイヤソテー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 12 g 食塩 3.4 g</p>	<p><b>15（水）</b></p> <p>ご飯 赤魚の西京焼き キャベツと竹輪の煮浸し 小松菜の炒め物 人参とツナの炒め物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 515 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 8.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>16（木）</b></p> <p>ご飯 鶏肉のカレー焼き スパゲッティサラダ けんちん煮 いんげんと豚ミンチの香味炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 596 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 22.1 g 食塩 2.6 g</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。

令和2年



# 7月献立表（普通食・昼食）

# 7月

株式会社 優食  
管理栄養士 出原 恵

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><b>17 (金)</b></p> <p>ご飯 かれいの磯辺焼き なすの南蛮風炒め 厚揚げとキャベツの炒め物 海藻サラダ 漬物</p> <p>1食分 - 531 kcal      脂質 12.5 g たんぱく質 22 g      食塩 2.6 g</p>	<p><b>18 (土)</b></p> <p>ご飯 ハンバーグきこり風 かぼちゃサラダ ピビンバ風 いんげんオリーブ油煮 漬物</p> <p>1食分 - 591 kcal      脂質 17.7 g たんぱく質 18.2 g      食塩 3.1 g</p>	<p><b>19 (日)</b></p> <p>ご飯 すき焼き さつま芋の塩麹煮 パスタと野菜のソテー 切干大根の炒め煮 漬物</p> <p>1食分 - 565 kcal      脂質 12.4 g たんぱく質 20.2 g      食塩 2.2 g</p>	<p><b>20 (月) 21 (火) 22 (水)</b></p> <p>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</p> 		<p><b>20 (月)</b></p> <p>ご飯 さわらと巾着の煮合せ 絹さやの卵とし 根菜と豚のカレー炒め 酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 563 kcal      脂質 15.5 g たんぱく質 28.5 g      食塩 2.3 g</p>
<p><b>21 (火)</b></p> <p>ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き うなぎとなす炒め物 けんちん炒め あさりと菜の花のサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 609 kcal      脂質 21.6 g たんぱく質 26.1 g      食塩 2.7 g</p>	<p><b>22 (水) 虚血性心疾患予防献立</b></p> <p>おかずを薄味にして主食の 食べ過ぎを防ぎましょう。 脂肪の多い肉は控えて魚や 大豆製品を取りましょう。 食物繊維の多い野菜や きのこ、海藻などを十分に 取りましょう。</p> 		<p><b>23 (木) 海の日</b></p> <p>ご飯 太刀魚のマスタード焼き 豆腐のチャンプルー ほうれん草の中華炒め 竹輪の胡麻和え 漬物</p> <p>1食分 - 637 kcal      脂質 26.1 g たんぱく質 23.9 g      食塩 3 g</p>	<p><b>24 (金) スポーツの日</b></p> <p>ご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 里芋の柚子味噌煮 なすときのこの炒め物 もやしとえのきのナムル 漬物</p> <p>1食分 - 576 kcal      脂質 18.6 g たんぱく質 18.6 g      食塩 2.4 g</p>	
<p><b>25 (土)</b></p> <p>ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き あさり入り炒め煮 キャベツの白味噌炒め2 おろし和え 漬物</p> <p>1食分 - 631 kcal      脂質 23.8 g たんぱく質 24.6 g      食塩 2.6 g</p>	<p><b>26 (日)</b></p> <p>ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 粉ふきいものチーズ風味 深川煮 おくらとめかぶおかか和え 漬物</p> <p>1食分 - 476 kcal      脂質 9.1 g たんぱく質 17.9 g      食塩 2.2 g</p>	<p><b>27 (月)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の焼き南蛮 豆と野菜の炒め煮 野菜とさつま揚げの炒め物 マセドアンサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 580 kcal      脂質 17.6 g たんぱく質 20.4 g      食塩 2.5 g</p>	<p><b>28 (火)</b></p> <p>ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 コーンコロケ かぼちゃのカレー煮 大豆サラダ 漬物</p> <p>1食分 - 590 kcal      脂質 16.8 g たんぱく質 23.5 g      食塩 2.2 g</p>	<p><b>29 (水)</b></p> <p>ご飯 豚のカレー炒め 里芋の海苔まぶし クリーム煮 えのきの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 577 kcal      脂質 16.1 g たんぱく質 22.2 g      食塩 2.1 g</p>	
<p><b>30 (木)</b></p> <p>ご飯 メルルーサのトマトソース きゃべつの和風サラダ 高野とかにカマの煮物 なすのオランダ煮 漬物</p> <p>1食分 - 535 kcal      脂質 14.1 g たんぱく質 21.1 g      食塩 2.6 g</p>	<p><b>31 (金) 夏かせ予防献立</b></p> <p>鶏肉のんにく塩麹焼き 小松菜としめじの炒めもの じゃが芋とソーセージのマスタード炒め わかめのおかず和え 漬物</p> 		<p><b>知っておきたい食材のチカラ</b></p> <p>『イワシ』夏から秋の間は脂がのっておいしい時期です イワシの脂には不飽和脂肪酸EPA・DHAが多く含まれています EPA・・・動脈硬化や脳卒中、高血圧などを防ぐ DHA・・・脳を活性化する作用がある、記憶力向上効果 またカルシウムが多く含まれており、骨ごと食べることができます</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。