



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 (水)

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

1食分 - 648 kcal 脂質 30.2 g
たんぱく質 17.8 g 食塩 2.7 g

2 (木)

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

1食分 - 530 kcal 脂質 13.2 g
たんぱく質 19.9 g 食塩 2.6 g

3 (金) 糖尿病予防献立

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

1食分 - 537 kcal 脂質 12 g
たんぱく質 24.3 g 食塩 3.1 g

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

4 (土)

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

1食分 - 582 kcal 脂質 17.6 g
たんぱく質 22.1 g 食塩 3.1 g

5 (日)

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

1食分 - 607 kcal 脂質 18.4 g
たんぱく質 25.3 g 食塩 3 g

6 (月)

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

1食分 - 605 kcal 脂質 11.8 g
たんぱく質 25.3 g 食塩 3 g

7 (火)

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

1食分 - 565 kcal 脂質 15.6 g
たんぱく質 26.4 g 食塩 3 g

8 (水) 9 (木) 10 (金)

今月の企画メニュー①
スタミナ焼肉丼+
フルーツゼリー

8 (水)

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

1食分 - 590 kcal 脂質 17.5 g
たんぱく質 26.9 g 食塩 3.2 g

9 (木) 高血圧予防献立

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

1食分 - 535 kcal 脂質 16.3 g
たんぱく質 23.9 g 食塩 2.1 g

魚を卵マヨネーズ焼きにし、たり、ピリ辛炒め煮したりと味に変化をつけて、薄味でも食べやすい献立にしています。

10 (金)

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

1食分 - 519 kcal 脂質 16.5 g
たんぱく質 18.1 g 食塩 2.5 g

11 (土)

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

1食分 - 500 kcal 脂質 9.6 g
たんぱく質 23.2 g 食塩 3.1 g

12 (日)

ご飯
チキンみそ焼き
かぼちゃのゴママヨ和え
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

1食分 - 609 kcal 脂質 19.7 g
たんぱく質 24.7 g 食塩 2.6 g

13 (月)

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

1食分 - 504 kcal 脂質 10.5 g
たんぱく質 24.8 g 食塩 3 g

14 (火)

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

1食分 - 543 kcal 脂質 12 g
たんぱく質 23.4 g 食塩 3.4 g

15 (水)

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

1食分 - 515 kcal 脂質 8.4 g
たんぱく質 22.5 g 食塩 2.7 g

16 (木)

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

1食分 - 596 kcal 脂質 22.1 g
たんぱく質 23.3 g 食塩 2.6 g

優食

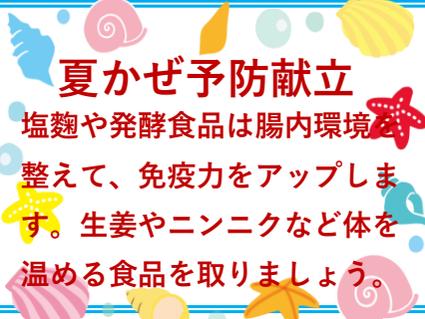
体に優しい 優れたバランス

※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。



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>17 (金)</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>18 (土)</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>19 (日)</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>20 (月) 21 (火) 22 (水)</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>20 (月)</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>21 (火)</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>22 (水) 虚血性心疾患予防献立</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>23 (木) 海の日</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>24 (金) スポーツの日</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>25 (土)</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>26 (日)</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>27 (月)</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>28 (火)</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>29 (水)</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>30 (木)</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 高野とかにかまの煮物 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>31 (金) 夏かせ予防献立</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>1食分 - 579 kcal 脂質 20.4 g たんぱく質 23.6 g 食塩 3.1 g</p> 		<p>知っておきたい食材のチカラ</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。