



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
鶏肉の焼き南蛮
切干大根煮
にらとベーコンのスクランブル
モロヘイヤとオクラの中華和え
漬物

1食分 - 591 kcal 脂質 19.9 g
たんぱく質 24.2 g 食塩 2.5 g

2 (木)

ご飯
オムレツクリームソース
キャベツとめかぶおかか和え
エリンギと豚のバターしょうゆ炒め
糸こんにゃくとツナの金平
漬物

1食分 - 513 kcal 脂質 13.2 g
たんぱく質 19.6 g 食塩 3.1 g

3 (金)

ゆかりごはん
鮭のパン粉焼き
小松菜の炒め煮
カレークリームパスタ
いんげんのごま和え
漬物

1食分 - 612 kcal 脂質 20.6 g
たんぱく質 24.6 g 食塩 2.7 g

沖縄郷土料理

ご飯
豚とれん根の照り煮
人参しいしり(沖縄料理)
さつま芋甘煮
きゅうりの昆布和え
漬物

1食分 - 605kcal 脂質 14.9g たんぱく質 23.6g 食塩 2.6g

4 (土)

しいしりは千切り
という意味の沖縄の
郷土料理です。
千切り野菜と卵を炒めた
料理です。

5 (日)

ご飯
ホキのマスタード焼き
五目煮豆
なすときのこの炒め物
シルバーサラダ
漬物

1食分 - 596 kcal 脂質 20.1 g
たんぱく質 24.3 g 食塩 3.1 g

6 (月) 7 (火) 8 (水)

今月の企画メニュー①
五目冷やし中華+スイスロール

6 (月)

ご飯
タンドリーチキン
エビとれんこんのハーブ炒め
あさりとまいたけの玉子とし
オクラと昆布のゴマ和え
漬物

1食分 - 585 kcal 脂質 17.4 g
たんぱく質 25.3 g 食塩 3.2 g

7 (火)

ご飯
あじのあんかけ
かぼちゃサラダ
けんちん煮
人参金平
漬物

1食分 - 503 kcal 脂質 10 g
たんぱく質 23 g 食塩 2.8 g

8 (水)

ご飯
和風焼肉
たらこマカロニ
えびしゅうまい
れんこんの塩麹炒め
漬物

1食分 - 622 kcal 脂質 18.5 g
たんぱく質 24.7 g 食塩 2.9 g

9 (木)

ご飯
たらのみそ漬け焼き
じゃが芋とピーマンのソテー
ソース焼きそば
穴子の酢の物
漬物

1食分 - 535 kcal 脂質 8 g
たんぱく質 23.3 g 食塩 2.9 g

10 (金)

ご飯
ハンバーグトマトソース
炒り卵の胡麻和え
厚揚げとキャベツの炒め物
いんげんオリーブ油煮
漬物

1食分 - 550 kcal 脂質 13.8 g
たんぱく質 17.6 g 食塩 2.9 g

11 (土)

山の日 8.11

ご飯
カレイのゴマ焼き
さつま芋の味噌バター
ひじきの煮物
キャベツとツナの Pasta サラダ
漬物

1食分 - 549 kcal 脂質 10 g
たんぱく質 24.3 g 食塩 2.9 g

12 (日)

ご飯
鶏肉の梅焼き
キャベツとめかぶおかか和え
冬瓜スープ煮
カリフラワーのカレー炒め
漬物

1食分 - 553 kcal 脂質 17.5 g
たんぱく質 22.2 g 食塩 3 g

13 (月) 高血圧予防 献立

ご飯
太刀魚のマスタード焼き
白菜の生姜炒め
切り昆布と豚のチャプチェ風
大豆サラダ
漬物

1食分 - 634 kcal 脂質 24.9 g
たんぱく質 23.3 g 食塩 2.5 g

優食

体に優しい 優れたバランス

14 (火) 便秘予防献立

ご飯
豚肉ときのこのさっと煮
ツナとごぼうの炒め煮
かぼちゃの煮付け
めかぶ酢の物
漬物

1食分 - 552 kcal 脂質 13.4 g
たんぱく質 21.1 g 食塩 3 g

きのこやごぼうなど
食物繊維をとりましょう。
かぼちゃはガスを発生
しやすくなります。
1日3回規則正しい食事を
とるようにしましょう。

食物繊維で腸内ピカピカ

15 (水) お盆

ご飯
さわらの香味焼き
キャベツのブイヨンスープ煮
冬瓜とつくねの煮物
れん根のゆかり和え
漬物

1食分 - 534 kcal 脂質 10.5 g
たんぱく質 23.1 g 食塩 3.1 g

高血圧は悪循環

魚をマスタード焼き
にしたり、
生姜炒めにしたり、
味にメリハリがつくよう
に、塩分が控えめでも
食べやすくなっています。

*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 (木)

ご飯
鶏肉と野菜炒め物
かぼちゃサラダ
煮合わせ
豆苗とベーコン炒め
漬物

1食分 - 606 kcal 脂質 13.5 g
たんぱく質 24.3 g 食塩 2.5 g

17 (金) 夏バテ予防献立

ご飯
さばレモン風味焼き
野菜炒め
豚肉となめこのおろし和え
エリンギのオイスター炒め
漬物

1食分 - 591 kcal 脂質 19 g
たんぱく質 25.8 g 食塩 2.8 g

食欲がなくても
タンパク質や野菜を
バランスよくとるように
しましょう。
サバはレモン風味にし、

18 (土)

ご飯
ロールキャベツ
鶏と野菜のミルクシチュー
もやしのチャンプル
昆布とツナのサワー漬け
漬物

1食分 - 609 kcal 脂質 22.3 g
たんぱく質 21 g 食塩 2.6 g

19 (日)

ご飯
豚肉と春雨のピリ辛炒め
ほうれん草とひき肉ソテー
里芋の塩味煮
オクラの酢の物
漬物

1食分 - 553 kcal 脂質 15.5 g
たんぱく質 22.1 g 食塩 3.4 g

20 (月)

ご飯
赤魚の塩焼き
えびの青しそ和え
チャウダー
人参としめじの甘辛煮
漬物

1食分 - 545 kcal 脂質 13.8 g
たんぱく質 22.4 g 食塩 3.2 g

21 (火)

ご飯
鶏肉のケチャップソース焼き
もやしのエスニックサラダ
麩とツナの卵炒め
鮭としらたきのごま炒め
漬物

1食分 - 587 kcal 脂質 16.7 g
たんぱく質 24.3 g 食塩 3.1 g

22 (水) 23 (木) 24 (金)

今月の企画メニュー②
夏野菜カレー+シーザーサラダ

22 (水)

ご飯
オムレツきのこソース
青梗菜とじゃこの煮びたし
豚キムチ炒め
かに風味サラダ
漬物

1食分 - 518 kcal 脂質 12.7 g
たんぱく質 19.1 g 食塩 2.9 g

23 (木)

ご飯
白身魚の味噌マヨ焼き（メルルーサ）
豆苗と春雨の炒め物
カレー肉じゃが
梅おかか和え
漬物

1食分 - 594 kcal 脂質 17.5 g
たんぱく質 25.5 g 食塩 2.9 g

24 (金)

ご飯
豚の生姜焼き
焼き豆腐の肉味噌かけ
金平ごぼう
いんげんの柚子こしょうマヨ和え
漬物

1食分 - 621 kcal 脂質 20.6 g
たんぱく質 24.9 g 食塩 2.2 g

25 (土)

ご飯
ほっけの生姜醤油焼き
ラタトゥイウ（フランス料理）
インゲンと豚の味噌炒め
キャベツの生姜和え
漬物

1食分 - 548 kcal 脂質 15.3 g
たんぱく質 23.1 g 食塩 3.1 g

26 (日)

ご飯
肉団子の酢豚風
かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ
麻婆春雨
なすとピーマンのみそ炒め
漬物

1食分 - 595 kcal 脂質 13.8 g
たんぱく質 18.8 g 食塩 2.9 g

27 (月) わかめご飯

チキンソテーデミソース
きのこじゃが芋のソテー
ごぼうと昆布ごま炒め
オクラとめかぶおかか和え
漬物

1食分 - 586 kcal 脂質 20.8 g
たんぱく質 22.6 g 食塩 3.2 g

28 (火)

ご飯
ぶりの照り焼き
ビーンズサラダ
ビーフンの炒め物
洋風切りれん根
漬物

1食分 - 614 kcal 脂質 19.2 g
たんぱく質 26.7 g 食塩 2.6 g

29 (水)

ご飯
牛すき焼き
いんげんの香味炒め
かぼちゃのレーズン煮
白菜とハムのサラダ
漬物

1食分 - 616 kcal 脂質 20.9 g
たんぱく質 17.4 g 食塩 2.4 g

30 (木) 糖尿病予防献立

ご飯
さわらの幽庵焼き
イタリア風ツナサラダ
小松菜のソース炒め
おから
漬物

1食分 - 550 kcal 脂質 14.3 g
たんぱく質 25.1 g 食塩 2.7 g

野菜多めの
献立になっています。
食物繊維の多いおから
を献立に入れました。

31 (金)

ご飯
鶏肉の柚子こしょう照り焼き
ひじきれん根サラダ
ポークビーンズ
きのこの山椒しぐれ煮
漬物

1食分 - 594 kcal 脂質 19.6 g
たんぱく質 22.7 g 食塩 2.7 g

この度の西日本豪雨の影響により、被災された方々に謹んでお見舞いを申し上げます。
被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

*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。