



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。

<p>1（月）</p> <p>ご飯 牛肉とじゃが芋のトマト煮 きのこのソテー 高野の煮合せ 青菜のからし和え 漬物</p> <p>1食分 - 643 kcal 脂質 25.3 g たんぱく質 19.8 g 食塩 2.8 g</p>	<p>2（火）</p> <p>ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 豚肉とピーマンの味噌炒め クリーム煮 キャベツのツナカレー和え 漬物</p> <p>1食分 - 562 kcal 脂質 15.6 g たんぱく質 17.6 g 食塩 2.4 g</p>	<p>3（水） 高血圧予防献立</p> <p>魚は味噌味で濃くしていますが他のおかずは薄味で仕上げ、メリハリのある献立になっています。</p> <p>ドロドロ危険！</p> <p>血圧上昇</p> <p>1食分 - 514 kcal 脂質 12.1 g たんぱく質 24.4 g 食塩 2.5 g</p>	<p>4（木） ゆかりごはん</p> <p>豚肉とかぼちゃの煮物 青菜の磯和え 鶏団子のカレークリーム煮 昆布豆 漬物</p> <p>1食分 - 588 kcal 脂質 12.6 g たんぱく質 27.2 g 食塩 3.5 g</p>		
<p>5（金）</p> <p>ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 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>1食分 - 590 kcal 脂質 19.2 g たんぱく質 25 g 食塩 2.9 g</p>	<p>6（土）</p> <p>ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め ほうれん草のマリネ 冬瓜のあんかけ いんげんとベーコンのソテー 漬物</p> <p>1食分 - 566 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 23.4 g 食塩 2.5 g</p>	<p>7（日）</p> <p>ご飯 ホキのマスタード焼き 切干大根煮 おくらとなすの肉味噌炒め シルバーサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 570 kcal 脂質 16 g たんぱく質 22.6 g 食塩 2.7 g</p>	<p>8（月）</p> <p>ご飯 豚肉のおろし煮 たらこマカロニ さつま芋甘煮 えのきとしらたきの炒め煮 漬物</p> <p>1食分 - 595 kcal 脂質 14 g たんぱく質 21.3 g 食塩 2.8 g</p>	<p>9（火）</p> <p>ご飯 さばの蒲焼 小松菜と油揚げの味噌煮 麩とツナの卵炒め 人参とハムのマスタードマヨ和え 漬物</p> <p>1食分 - 588 kcal 脂質 20 g たんぱく質 26.7 g 食塩 2.5 g</p>	
<p>10（水） 11（木） 12（金）</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>1食分 - 542 kcal 脂質 11.6 g たんぱく質 20.2 g 食塩 2.4 g</p>		<p>10（水）</p> <p>ご飯 オムレツミートソース ごぼうときのこの煮物 小松菜と鶏肉の甘辛煮 白菜とハムのサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 683 kcal 脂質 30.1 g たんぱく質 21.4 g 食塩 2.5 g</p>	<p>11（木）</p> <p>ご飯 鮭の南蛮漬 エビとれんこんのハーブ炒め ベーコンと茄子のトマト炒め コールスロー 漬物</p> <p>1食分 - 567 kcal 脂質 10.2 g たんぱく質 22.6 g 食塩 2.7 g</p>	<p>12（金）</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが もやしのエスニックサラダ 五目炒り豆腐 あさりとにらの炒め物 漬物</p> <p>1食分 - 576 kcal 脂質 16.4 g たんぱく質 26.1 g 食塩 3.3 g</p>	<p>13（土）</p> <p>ご飯 あじのオイスター照り焼き じゃが芋の金平 大豆とカリフラワーコンソメ煮 なすの胡麻和え 漬物</p>
<p>14（日）</p> <p>ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ ごぼうの煮浸し 炊き合わせ ビーンズサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 568 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 22.8 g 食塩 3.1 g</p>	<p>15（月）</p> <p>ご飯 ほっけの塩焼き きのこビーフン さつま芋と昆布の煮付け 青菜のピーナッツ和え 漬物</p> <p>1食分 - 525 kcal 脂質 8.2 g たんぱく質 20.6 g 食塩 2.7 g</p>	<p>16（火）</p> <p>ご飯 タンドリーチキン 煮菜 豚肉ともやしの中華風炒め かにかまの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 573 kcal 脂質 17.3 g たんぱく質 26.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p>* 岩井滝まつり * 7月10日(水)</p> <p>裏見の滝として人気の滝</p> <p>護摩供養で無病息災や 家内安全などを願う</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1年

7月献立表（普通食・昼食）



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>17 (水)</p> <p>ご飯 たらのみそ漬け焼き 里芋の海苔まぶし 白菜の炒め煮 揚げ茄子のポン酢かけ 漬物</p> <p>1食分 - 511 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 21.1 g 食塩 2.6 g</p>	<p>18 (木)</p> <p>ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 大豆と鶏の煮物 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め きゅうりの塩昆布和え 漬物</p> <p>1食分 - 553 kcal 脂質 13.7 g たんぱく質 20.6 g 食塩 3 g</p>	<p>19 (金)</p> <p>ご飯 豚肉の五目うま煮 野菜とエビのソテー 高野の煮合せ サラダ漬け 漬物</p> <p>1食分 - 556 kcal 脂質 17.2 g たんぱく質 21.5 g 食塩 2.5 g</p>	<p>20 (土)</p> <p>ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 昆布とツナの炒り煮 あさりのトマトパスタ おくらとササミのサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 644 kcal 脂質 23.2 g たんぱく質 27.4 g 食塩 3 g</p>	<p>体に優しい 優れたバランス</p>	
<p>21 (日)</p> <p>ご飯 親子煮 いんげんの甘辛炒め 塩麴かぼちゃの煮物 カリフラワーゆかり和え 漬物</p> <p>1食分 - 534 kcal 脂質 6.9 g たんぱく質 22.1 g 食塩 2.7 g</p>	<p>22 (月) 23 (火) 24 (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>22 (月)</p> <p>ご飯 メルルーサのトマトソース 鶏と野菜のミルクシチュー 高野と大根の煮物 おくらとめかぶおかか和え 漬物</p> <p>1食分 - 555 kcal 脂質 12.6 g たんぱく質 25 g 食塩 2.5 g</p>	<p>23 (火)</p> <p>ご飯 さわらのねぎ焼き 中華ナムル 麩とツナの卵炒め きのこ豆苗の塩麴炒め 漬物</p> <p>1食分 - 588 kcal 脂質 18.8 g たんぱく質 25.6 g 食塩 2.7 g</p>	<p>24 (水)</p> <p>ご飯 豚の鉄板焼き ごぼうサラダ えび団子のスープ煮 竹輪とこんにゃくの金平風 漬物</p> <p>1食分 - 614 kcal 脂質 18.9 g たんぱく質 23 g 食塩 3.1 g</p>
<p>虚血性心疾患予防献立</p> <p>おかずを薄味にして、 ご飯の食べ過ぎに気を 付けましょう。 食物繊維の多い野菜 を多くとるといいです。</p>		<p>25 (木)</p> <p>ご飯 カレーの西京焼き 小松菜と干しエビの煮浸し 大根の塩麴金平 ごぼうのピーナッツ和え 漬物</p> <p>1食分 - 521 kcal 脂質 8.8 g たんぱく質 23.5 g 食塩 2.4 g</p>	<p>26 (金)</p> <p>わかめご飯 厚揚げと白菜のあんかけ じゃが芋のフレーク煮 もやしと豚のさっぱり煮 キャベツの生姜和え 漬物</p> <p>1食分 - 520 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 22 g 食塩 3.1 g</p>	<p>27 (土)</p> <p>ご飯 チキンソテートマトガーリックソース うなぎと厚揚げの煮物 なすのおろしぼん酢 昆布の佃煮 漬物</p> <p>1食分 - 652 kcal 脂質 23.1 g たんぱく質 26.6 g 食塩 3 g</p>	<p>28 (日)</p> <p>「糖尿病予防献立」</p> <p>ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 青菜ときのこの煮浸し かぼちゃのカレーそぼろ 豆苗の塩昆布ナムル 漬物</p>
<p>29 (月) 夏かせき予防献立</p> <p>ご飯 豚ニラ甘辛炒め さつま芋の塩麴煮 クラムチャウダー わかめとツナの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 597 kcal 脂質 16.4 g たんぱく質 25.1 g 食塩 2.6 g</p> <p>豚肉に含まれるビタミンB1は、 体の代謝機能を高めます。ニラ は体を温める働きがあります。 発酵食品の塩麴は腸内環境を 整えて、免疫力をアップします。</p> <p>エアコンの効きすぎに注意!!</p>		<p>30 (火)</p> <p>ご飯 赤魚の幽庵焼き 切干大根煮 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め モロハイヤと竹輪の梅和え 漬物</p> <p>1食分 - 516 kcal 脂質 8.4 g たんぱく質 23.4 g 食塩 3.3 g</p>	<p>31 (水)</p> <p>ご飯 鶏のねぎ生姜焼き 五目煮豆 肉じゃが風 人参ひじきカレー炒め 漬物</p> <p>1食分 - 617 kcal 脂質 18.6 g たんぱく質 24.8 g 食塩 2.9 g</p>	<p>野菜の多い献立になって います。魚は生姜醤油焼 きし、かぼちゃはカレー味 とバラエティー豊かな献 立にしています。</p> <p>1食分 - 509 kcal 脂質 7.9 g たんぱく質 24.6 g 食塩 2.5 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。