令和5年

6月献立表（普通食・昼食）

株式会社　優食
TEL：086-444-2779
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。

知っておきたい食材の力
『イサキ』

5～7月に旬を迎えるイサキ。特に産卵期である6月～9月が栄養を貯え、最もおいしい時期です。また、たんぱく質や脂質、ビタミンB群、カルシウム、DHA、鉄、カリウムなど多くの栄養素が含まれている魚です。免疫力アップや高血圧の予防、貧血予防や疲労回復の効果が期待できます。くせのない味わいが特徴で、塩焼きや刺身、煮つけや唐揚げなどさまざまな料理方法で楽しむことができます。

1（木）
ご飯
豚しゃぶのゴマだれかけ
塩麹かぼちゃの煮物
野菜炒め
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
579 kcal	20.3 g	21.5 g	79.1 g	3.2 g

2（金）
ご飯
さばレモン風味焼き
付け合わせ
キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め
高野の卵とじ
絹さやの土佐和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
530 kcal	26.3 g	14.8 g	73.8 g	3.4 g

3（土）
ご飯
厚揚げの甘味噌炒め
里芋の海苔まぶし
キャベツツナのトマト煮
えのきとオクラのわさび和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
518 kcal	21.1 g	14 g	80.1 g	2.8 g

4（日）
ご飯
カレイのゴマ焼き
付け合わせ
マーボーひじき
野菜のクリーム煮
揚げ茄子のポン酢かけ
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
520 kcal	22.6 g	15.4 g	73.8 g	3.3 g

5（月）
ご飯
鶏の海苔塩パン粉焼き
付け合わせ
豆と野菜の炒め煮
かぼちゃのあんかけ
えのきの酢の物
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
574 kcal	21 g	16.9 g	83.8 g	2.4 g

6（火）
ご飯
あじの蒲焼
付け合わせ
切干大根とキャベツのコンソメ煮
れんこんのごま煮
きゅうりの昆布和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
457 kcal	21.6 g	5.6 g	79.6 g	3.6 g

脳トレコーナー
□の中に漢数字を入れて四字熟語を完成させましょう！

①□蓮托生
②□夏三伏
③北斗□星
④□戦□勝

①一　②九　③七　④百、百

7（水）8（木）9（金）
今月の企画メニュー①
親子丼
+自家製プリン

7（水）
ご飯
豚の塩麹生姜焼き
大根の煮物
厚揚げの炒め煮
春雨のごまダレ
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
551 kcal	22.6 g	17.2 g	76.7 g	2.7 g

8（木）
ご飯
メルのムニエルタルタル添え
付け合わせ
キャベツのナムル
しらたきと豚の甘辛炒め
小松菜のさっと煮
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
504 kcal	21 g	15.6 g	71.9 g	3.1 g

9（金）
ご飯
肉団子のオイスター煮
がんもと白菜の煮物
じゃが芋とピーマンのソテー
おくらと昆布のゴマ和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
524 kcal	15.6 g	12.6 g	87 g	3.5 g

10（土）
ご飯
ぶりの甘酢漬け
付け合わせ
ぜんまいの炒め煮
けんちん煮
コールスロー
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
519 kcal	20.9 g	15.7 g	74.3 g	3.2 g

11（日）
ご飯
厚揚げと白菜の煮物
ミニハンバーグ
ごぼうサラダ
きのこの山椒しぐれ煮
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566 kcal	20.7 g	20.6 g	78.9 g	2.5 g

12（月）
ご飯
さわらのゴマ焼き
付け合わせ
きのこサラダ
竹の子と豚肉の味噌バター炒め
おから
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506 kcal	24.5 g	12.3 g	74.3 g	3.1 g

13（火）
枝豆ご飯
鶏団子のケチャップ味
付け合わせ
きのことじゃが芋のソテー
青菜とエビの塩炒め
白菜とハムのサラダ
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
507 kcal	17.5 g	13.6 g	80.4 g	3.6 g

14（水）
ご飯
シルバーの照り焼き
付け合わせ
きのこの炒め煮
麻婆春雨
おくらのわさび和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496 kcal	22.3 g	11.4 g	78.4 g	3.8 g

15（木）　糖尿病予防献立
ご飯
ごま味噌肉じゃが
竹輪とたけのこ煮
大根金平
小松菜のナムル
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
504 kcal	18.4 g	12.5 g	81.4 g	2.5 g

血糖値を改善するには肥満の予防が不可欠です。エネルギーを控え、野菜をたっぷりとりましょう。

※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5年

6月献立表（普通食・昼食）

株式会社　優食
TEL：086-444-2779
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。

16（金）　高血圧予防献立

ご飯
赤魚の蒸し煮
五目煮豆
チャプチェ風
カリフラワーとツナのサワー漬け
漬物

自覚症状がないからと放置していると、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害や狭心症や心筋梗塞などの心疾患、または認知症にもなりやすくなるので注意しましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
503 kcal	23.6 g	9.4 g	80.9 g	2.5 g

17（土）

ご飯
チキンときのこのケチャップ炒め
甘辛煮
豆と根菜のゴマダレ
ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
579 kcal	24.8 g	13.9 g	75.9 g	2.8 g

18（日）

ご飯
ほっけのちゃんちゃん焼き風
ひじき煮
なすの甘酢漬け
人参の煮物
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
560 kcal	19.1 g	17.5 g	82.1 g	3.1 g

19（月）20（火）21（水）

今月の企画メニュー②
冷やし鶏塩ラーメン
+ブルーベリーマフィン

19（月）

ご飯
豚しゃぶ梅タレかけ
じゃが芋の煮物
高菜ビーフン
カリフラワーゆかり和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
497 kcal	19.9 g	11.8 g	79.2 g	2.5 g

20（火）

ご飯
めばるの味噌焼き
付け合わせ
炒り豆腐
卵のポテトサラダ
きのこと絹さや炒め
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
500 kcal	21.2 g	13.4 g	75.5 g	1.8 g

21（水）　歯と健康予防献立

ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
付け合わせ
金平ごぼう
高野とかにカマの煮物
ほうれん草とわかめの梅マヨ和え
漬物

高齢者では制限があるかもしれませんが、できるだけ噛み応えのある、ごぼうや、れんこん、たくあん、肉などできるだけ噛み応えのある食品を上手に取り入れましょう。海藻、青菜、大豆製品などカルシウムを含む食品は、歯や骨を丈夫にし、歯並びを整えるといわれています。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
558 kcal	22.1 g	19.9 g	73.7 g	2.2 g

22（木）

ご飯
たらのマスタードソース
じゃが芋のマーボー風
華風春雨炒め
めかぶのねばねばサラダ
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
487 kcal	21.5 g	11.9 g	76.2 g	2.4 g

23（金）　梅雨の体調不良の改善

ご飯
豚とれん根の照り煮
里芋さくらえびあんかけ
青菜と高野煮
竹輪のゆかり和え
漬物

何となくだるい、疲れがとれないと感じている時は、豚肉や豆類などビタミンB群の多い食物を取るようにしましょう。香辛料や香味野菜など利用して食欲を増進させます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
559 kcal	24.6 g	17.3 g	78.3 g	2.6 g

24（土）

ご飯
鮭のバター醤油焼き
付け合わせ
切干大根高菜和え
キャベツとえびソテー
こんにゃくとさつま揚げの金平風
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
542 kcal	20.5 g	16.2 g	76.3 g	2.4 g

25（日）

ご飯
鶏肉じゃが
厚揚げの含め煮
ごぼうとひき肉炒め
大根のゆかり和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
543 kcal	23.5 g	9.3 g	79.1 g	2.2 g

26（月）

ご飯
つくねのあんかけ
ぜんまいとふきの煮物
たらこスパゲッティ
酢の物
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
499 kcal	16.5 g	9.2 g	87.9 g	3.1 g

27（火）

ご飯
豚ニラ甘辛炒め
海鮮シュウマイ
なすの炒め物
青菜のじゃこ和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
575 kcal	22.4 g	21.2 g	75.1 g	3.2 g

28（水）

ご飯
きんちゃくと野菜の炊き合わせ
キャベツの浅漬けサラダ
クラムチャウダー
きのこと豆苗の塩麹炒め
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
456 kcal	14.9 g	11 g	77 g	3 g

29（木）

炊きこみご飯（たけのこ）
チキンソテーオニオンソース
付け合わせ
野菜と海鮮ソテー
スパゲッティサラダ
あさりとにらの炒め物
漬物

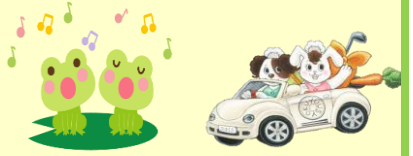
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
591 kcal	24.6 g	23.8 g	70.3 g	3 g

30（金）

ご飯
ほきの磯部焼き
付け合わせ
山菜パスタ
けんちん炒め
野菜の甘酢漬け
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
508 kcal	19.8 g	7.8 g	86.6 g	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。