



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 (土)**

ご飯  
チキンみそ焼き  
煮菜  
厚揚げのカツ煮風  
いんげんのごま和え  
漬物

1食材 - 575 kcal      脂質 15.9 g  
たんぱく質 24.3 g      食塩 2.8 g

**2 (日)**

ご飯  
厚揚げの和風麻婆  
里芋の海苔まぶし  
小松菜と豚肉の甘辛煮  
キャベツの薬味和え  
漬物

1食材 - 596 kcal      脂質 19.4 g  
たんぱく質 20.9 g      食塩 2.4 g

**3 (月) 糖尿病予防献立**

ご飯  
赤魚の塩焼き  
かぼちゃのスープ煮  
青梗菜と豚の胡椒炒め  
ピーナッツ和え  
漬物

1食材 - 534 kcal      脂質 14.1 g  
たんぱく質 25.7 g      食塩 2.4 g

カロリーが少ない赤魚を使用しています。  
野菜も多めの献立になっています。

**6月の誕生石**  
「ムーンストーン」  
永遠の愛・感受性  
女性なら誰しも憧れる  
永遠の若さ、永遠の愛を  
象徴する石です

**4 (火) 梅雨の体調不良の改善献立**

ご飯  
豚しゃぶ梅タレかけ  
エビとれんこんのハーブ炒め  
信田巻  
えのきの酢の物  
漬物

「何となくだるい・疲れがとれない」と感じる時は、豚肉や豆類などビタミンB群の豊富な食物を多くとるようにする。香り成分のあるしそ・らっきょ・柚子なども気のめぐりをよくし、食欲を増進させます。

1食材 - 556 kcal      脂質 14 g  
たんぱく質 23.3 g      食塩 3 g

**5 (水)**

**ツナとえのきの炊き込みご飯**

あじのハーブ焼き  
豆と野菜の炒め煮  
高菜の炒め物  
人参とハムのマスタードマヨ和え  
漬物

1食材 - 644 kcal      脂質 22 g  
たんぱく質 29.5 g      食塩 3.4 g

**6 (木)**

ご飯  
鶏肉と茄子の揚げ浸し  
大根サラダ  
わかめの卵とし  
えのきとオクラのわさび和え  
漬物

1食材 - 619 kcal      脂質 22.4 g  
たんぱく質 23.1 g      食塩 3 g

**7 (金)**

ご飯  
鮭のムニエルマスタードソース  
青梗菜とじゃこの煮びたし  
かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮  
春雨のごまダレ  
漬物

1食材 - 599 kcal      脂質 18.5 g  
たんぱく質 22.3 g      食塩 2.4 g

**8 (土)**

ご飯  
ごま味噌肉じゃが  
麩のふわふわ野菜炒め  
炊き合わせ  
菜果なます  
漬物

1食材 - 584 kcal      脂質 13.6 g  
たんぱく質 21 g      食塩 2.4 g

**9 (日)**

ご飯  
さわらの梅蒸し  
じゃが芋とピーマンのソテー  
なすときのこの炒め物  
モロヘイヤとオクラの中華和え  
漬物

1食材 - 570 kcal      脂質 16.7 g  
たんぱく質 22.7 g      食塩 3.3 g

**10 (月) 11 (火) 12 (水)**

今月の企画メニュー①  
**天丼+田舎まんじゅう**

**10 (月)**

ご飯  
厚揚げの肉豆腐  
きのこビーフン  
えび団子のスープ煮  
揚げ茄子のポン酢かけ  
漬物

1食材 - 618 kcal      脂質 20.6 g  
たんぱく質 22.3 g      食塩 2.7 g

**11 (火)**

ご飯  
さばレモン風味焼き  
キャベツのカレー炒め  
じゃが芋とベーコンのソテー  
ささみの柚子こしょうポン酢  
漬物

1食材 - 597 kcal      脂質 19.4 g  
たんぱく質 27.2 g      食塩 2.4 g

**12 (水)**

ご飯  
鶏のはちみつ焼き  
大根の梅和え  
小松菜とわかめのさっと煮  
きのこの山椒しぐれ煮  
漬物

1食材 - 527 kcal      脂質 13.6 g  
たんぱく質 19.1 g      食塩 2.7 g

**13 (木)**

ご飯  
太刀魚のトマトソース  
あさり入り炒り豆腐  
もやしと豚のさっぱり煮  
インゲンのごまマヨネーズ  
漬物

1食材 - 620 kcal      脂質 24.8 g  
たんぱく質 24 g      食塩 2.2 g

**14 (金)**

ご飯  
豚肉となすのピリ辛炒め  
里芋のカニあんかけ  
華風春雨炒め  
海藻サラダ  
漬物

1食材 - 593 kcal      脂質 17.9 g  
たんぱく質 20.6 g      食塩 3 g

**15 (土)**

ご飯  
たらのみそ漬け焼き  
キャベツと卵のゴマダレサラダ  
大根とツナの煮物  
こんにゃくとさつま揚げの金平風  
漬物

1食材 - 520 kcal      脂質 9.7 g  
たんぱく質 24.1 g      食塩 3 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。

令和1年



# 6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、

たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>16 (日)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のんにく塩麹焼き 五目煮豆 さつま芋ほっくり煮 カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <p>1食分 - 633 kcal 脂質 19.3 g たんぱく質 25.8 g 食塩 3.3 g</p>	<p><b>17 (月)</b></p> <p>ご飯 ぶりの照り焼き 青菜の味噌炒め 豆と根菜のゴマダレ こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 623 kcal 脂質 20.6 g たんぱく質 26.9 g 食塩 3 g</p>	<p><b>18 (火)</b></p> <p>ひじきご飯 高野とつくねの煮物 豚肉としめじの梅しそ炒め スパ卵サラダ キャベツのフレーク炒め 漬物</p> <p>1食分 - 636 kcal 脂質 17.6 g たんぱく質 28.3 g 食塩 3.4 g</p>	<p><b>19 (水)</b></p> <p>ご飯 大根と豚肉の塩味煮 巾着煮 高菜ビーフン 大葉の酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 536 kcal 脂質 15.7 g たんぱく質 20.3 g 食塩 2.8 g</p>	<p><b>20 (木)</b></p> <p>ご飯 ほきの卵マヨネーズ焼き 炒り豆腐 かぼちゃの煮付け モロヘイヤと竹輪の梅和え 漬物</p> <p>1食分 - 593 kcal 脂質 16.5 g たんぱく質 23.9 g 食塩 3 g</p>
<p><b>21 (金) 歯と健康促進献立</b></p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 金平ごぼう がんもの煮物 あさりの酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 605 kcal 脂質 17.5 g たんぱく質 23.8 g 食塩 3.3 g</p> <p><i>よくかんで食べることは健康の基本です。肉やごぼうなど噛み応えのある食品を食べるようにしましょう。よく噛むことは脳の血流を良くし、脳の発達を促進すると言われています。</i></p>		<p><b>22 (土)</b></p> <p>ご飯 きんちゃくと野菜の炊き合わせ 豚肉とじゃが芋炒め 塩焼きそば もやしと豆苗のお浸し 漬物</p> <p>1食分 - 519 kcal 脂質 12.6 g たんぱく質 18.5 g 食塩 2.5 g</p>	<p><b>23 (日)</b></p> <p>ご飯 ほっけの香味焼き ツナじゃがサラダ あさりとまいたけの玉子とし いんげんとベーコンのソテー 漬物</p> <p>1食分 - 569 kcal 脂質 17.8 g たんぱく質 25 g 食塩 2.8 g</p>	<p><b>24 (月)</b></p> <p>ご飯 すき焼き さつま芋のツナカレー煮 大根の鶏あんかけ キャベツの梅おほか 漬物</p> <p>1食分 - 534 kcal 脂質 10.7 g たんぱく質 21.4 g 食塩 2.7 g</p>
<p><b>25 (火)</b></p> <p>ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き（メル） 青梗菜の炒め煮 深川煮 酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 527 kcal 脂質 11 g たんぱく質 22.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p><b>26 (水) 27 (木) 28 (金)</b></p> <p>今月の企画メニュー② <b>冷やし鶏塩ラーメン+</b> ブルーベリーマフィン</p> 		<p><b>26 (水)</b></p> <p>ご飯 ハンバーグトマトソース きゃべつの和風サラダ しらたきと豚の甘辛炒め ピーマンのコンソメ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 581 kcal 脂質 16.1 g たんぱく質 18.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>27 (木) 28 (金)</b></p> <p>ご飯 牛肉クリーム炒め わかめと白菜の生姜炒め じゃがいもと竹輪の煮物 もやしのごま浸し 漬物</p> <p>1食分 - 597 kcal 脂質 22.4 g たんぱく質 17.1 g 食塩 2.8 g</p> <p>ご飯 赤魚の幽庵焼き 大根と白菜の甘味噌煮込み マカロニのカレーソテー おくらと昆布のゴマ和え 漬物</p> <p>1食分 - 534 kcal 脂質 9.4 g たんぱく質 21 g 食塩 3.1 g</p>
<p><b>29 (土) 高血圧予防献立</b></p> <p>ご飯 鶏肉のトマト煮 洋風玉子とし 大根のカレーそぼろ煮 ほうれん草の中華ドレッシング 漬物</p> <p>1食分 - 591 kcal 脂質 19 g たんぱく質 22.3 g 食塩 2.8 g</p> <p><i>血圧を上昇させる塩分を控え、血管を丈夫にするたんぱく質である肉や魚を十分に取らしましょう。味に変化をつけるためトマトやカレー味の献立に</i></p>		<p><b>30 (日)</b></p> <p>ご飯 あじのオイスター照り焼き 彩りビーフン 高野とえびの卵とし いんげんのごま和え 漬物</p> <p>1食分 - 533 kcal 脂質 11 g たんぱく質 28 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>吉備津神社のあじさい園</b></p> <p>吉備津神社回廊から 岩山宮まで続く紫陽花 庭園が紫陽花一色に 染まります</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。