

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） 2（木） 3（金）**  
今月の企画メニュー  
**ドライカレー**  
+ お芋のサラダ



**1（水）**  
ご飯  
さばの煮付け  
付け合わせ  
キャベツと玉子のカレー炒め  
ごぼうのしぐれ煮  
カリフラワーとツナのサワー漬け  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
560 kcal	25.5 g	15 g	79.6 g	3 g

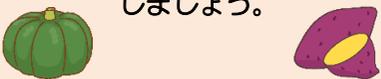
**2（木）**  
ご飯  
親子煮  
じゃがいもと竹輪の煮物  
ソーセージの酢豚風  
ブロッコリーのピーナッツ和え  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
538 kcal	24.9 g	9.4 g	78.5 g	3.3 g

**3（金）**  
ご飯  
豚肉と春雨のピリ辛炒め  
かぼちゃのレーズン煮  
切干大根のサラダ  
たけのこの金平  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
538 kcal	20.8 g	14.9 g	82.6 g	2.6 g

**高血圧予防献立**  
かぼちゃなどカリウムの多い野菜を十分に摂りましょう。血圧を下げる作用があります。漬物、佃煮、干物、塩蔵品、加工品はなるべく避けるようにしましょう。



**4（土）**  
ご飯  
シルバーの西京焼き  
付け合わせ  
白菜の炒め煮  
青菜とあさりのパスタ  
切干ときゅうりの和え物  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
483 kcal	21.9 g	8.8 g	80.7 g	2.4 g

**5（日）**  
ご飯  
豚キムチ炒め  
里芋のこってり煮  
麩とツナの炒め物  
酢の物  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
492 kcal	20.1 g	12.6 g	76.8 g	2.5 g

**6（月）**  
ご飯  
鶏肉の柚子こしょう照り焼き  
付け合わせ  
キャベツのスープ煮  
麻婆春雨  
人参とおくらのサラダ  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
547 kcal	20.9 g	18.2 g	74.2 g	2.5 g

**7（火）**  
ご飯  
ぶりのにんにくしょうゆ焼き  
付け合わせ  
大根葉と竹輪の玉子とし  
ひじき豆  
もやしナムル  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
523 kcal	23.8 g	15.3 g	71.5 g	2.7 g

**糖尿病予防献立**  
肥満の予防が不可欠です。豚バラなどの脂肪の多い肉は避けて、揚げ物の頻度にも気を付けましょう。食物繊維はコレステロールを減らし脂肪の吸収を抑える働きがあります。

**8（水）**  
ご飯  
八宝菜  
さつま芋の塩麹煮  
ベーコンと茄子のトマト炒め  
いんげんのピーナッツ和え  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
538 kcal	18.4 g	16.6 g	80.5 g	2.1 g

**9（木）**  
ご飯  
和風焼肉  
えび団子とわかめのスープ煮  
春雨の生姜炒め  
大豆サラダ  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
515 kcal	22.2 g	14.6 g	76.4 g	2.2 g

**10（金）**  
**炊き込みご飯**  
ほっけのちゃんちゃん焼き風  
なすの揚げだし  
小松菜のソース炒め  
きゅうりとちくわのサラダ  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
551 kcal	21.1 g	18.7 g	74.1 g	2.9 g

**11（土）**  
ご飯  
鶏肉ガーリック炒め  
高野の煮びたし  
いんげんの甘辛炒め  
ブロッコリーの柚子こしょうボン酢和え  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
501 kcal	23.5 g	7.2 g	70.2 g	2.3 g

**12（日）**  
ご飯  
酢豚風  
じゃが芋のコンソメ煮  
キャベツとめかぶおかか和え  
ほうれん草の柚子こしょうバター炒め  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
515 kcal	20.3 g	15.9 g	75.6 g	2.2 g

**13（月）スポーツの日**  
ご飯  
白身魚の味噌マヨ焼き（メル）  
付け合わせ  
ポテトベーコン  
卵とし煮  
白菜のめんたいこ和え  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506 kcal	21.4 g	13 g	76.8 g	2.1 g

**14（火） 15（水） 16（木） 17（金）**  
今月の企画メニュー  
**秋のちらし寿司**  
+ 自家製茶碗蒸し



**14（火）**  
ご飯  
鶏肉ときのこのピリ辛炒め  
里芋の煮ころがし  
きゃべつの和風サラダ  
にら玉炒め  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
525 kcal	22.9 g	8.8 g	73.8 g	2 g

**15（水）**  
ご飯  
豚肉の五目うま煮  
海鮮シュウマイ  
金平ごぼう  
人参ドレッシング和え  
漬物

1杯分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535 kcal	20.3 g	17 g	77.3 g	2.5 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。

**16 (木)**

ご飯  
あじの南蛮漬  
高野の卵とし  
里芋のグラタン風  
もやしと青梗菜のナムル  
漬物

169	23.5	9	74.8	2.7
kcal	g	g	g	g

**17 (金)**

ご飯  
根菜とひき肉のしぐれ煮  
じゃが芋の煮物  
大根とツナの炒め物  
揚げ茄子のボン酢かけ  
漬物

505	14.7	14	78.8	1.9
kcal	g	g	g	g

**18 (土) 高脂血症予防献立**

ご飯  
豚肉のゴマ焼き  
付け合わせ  
厚揚げのおくらおろし煮  
白菜の生姜炒め  
ササミとほうれん草のマヨ和え  
漬物

コレステロールの多い食品は避け、卵は週3~4個に留めましょう。  
食物繊維をとることが大切ですが、トロトロ・ねばねばした水溶性のものは特に有効です。

573	25.7	21.9	70.5	2.2
kcal	g	g	g	g

**19 (日)**

ご飯  
鶏の生姜醤油焼き  
付け合わせ  
きのこことひじきの中華煮物  
青菜ソテー  
野菜の甘酢漬け  
漬物

491	20.5	12.1	74.7	2.6
kcal	g	g	g	g

**20 (月)**

ご飯  
豚肉ときのこの旨煮  
大根の煮物  
タラモサラダ  
カリフラワーのカレー炒め  
漬物

512	20.3	16.5	73.8	2.1
kcal	g	g	g	g

**21 (火)**

ご飯  
さわらのねぎ焼き  
付け合わせ  
チリコンカン  
切干とツナの炒め物  
ほうれん草のじゃこ和え  
漬物

494	23.8	10.1	76.8	2.8
kcal	g	g	g	g

**22 (水)**

ご飯  
鶏肉のオイスター照り焼き  
付け合わせ  
いんげんの炒め煮  
きのこことじゃが芋のソテー  
キャベツの甘酢  
漬物

562	20.7	18.7	78.7	2.1
kcal	g	g	g	g

**23 (木)**

ご飯  
厚揚げと豚肉のチゲ風  
じゃが芋の煮付け  
れん根の高菜炒め  
ほうれん草とわかめの梅マヨ和え  
漬物

527	19.1	17.3	74.7	2.1
kcal	g	g	g	g

**24 (金)**

ご飯  
たららのマスタードソース  
親子玉ねぎ  
竹の子のみそ炒め  
きゅうりのたらこ和え  
漬物

453	23.1	8.1	70.2	2.4
kcal	g	g	g	g

**25 (土)**

ご飯  
鶏肉塩麹みそ焼き  
付け合わせ  
小松菜の卵とし  
大根とツナの煮物  
あさりの酢の物  
漬物

534	23.2	14.9	75.2	2.6
kcal	g	g	g	g

**26 (日)**

ご飯  
カレイの塩焼き  
付け合わせ  
かに風味サラダ  
じゃが芋の金平  
昆布豆  
漬物

473	22.9	9.4	75	3.3
kcal	g	g	g	g

**27 (月)**

ご飯  
豚肉の甘辛炒め  
里芋のこってり煮  
ブロッコリーとさつま芋のサラダ  
キャベツツナのトマト煮  
漬物

564	22	17.3	81.6	2.3
kcal	g	g	g	g

**28 (火)**

さつま芋ご飯  
鶏肉の香草焼き  
付け合わせ  
マカロニグラタン風  
小松菜の煮浸し  
キャベツのフイヨンスープ煮  
漬物

539	21	16.2	75.2	3.7
kcal	g	g	g	g

**29 (水) がん予防献立**

ご飯  
ほきの磯辺焼き  
付け合わせ  
切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え  
白菜の洋風煮びたし  
人参としめじの甘辛煮  
漬物

472	21.3	9.7	72.3	2.8
kcal	g	g	g	g

太り過ぎに注意し、塩からいもの、焦げたもの、熱すぎるものは避けましょう。野菜やきのこ、海藻を十分に取るようにする。

**30 (木)**

ご飯  
鶏肉マスタードソテー  
巾着煮  
れんこん柚子こしょう炒め  
わかめとツナの酢の物  
漬物

562	22.2	13.8	74	2.2
kcal	g	g	g	g

**31 (金)**

ご飯  
みそ豚  
付け合わせ  
エビ団子のキムチチゲ  
野菜のカレー炒め  
ほうれん草のバターソテー  
漬物

526	24.9	16	73.9	2.9
kcal	g	g	g	g

**知っておきたい食材の力**

『ぶなしめじ』

きのこの中では比較的くせがなく、やさしいうまみの特徴のしめじ。一般に出回っているのは「ぶなしめじ」という種類です。カリウム、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンDなどが豊富に含まれており、むくみ解消、便秘改善、疲労回復、骨粗鬆症や動脈硬化の予防、さらに免疫力向上といった様々な健康効果が期待できます！

※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。