



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（木）

ご飯
ハンバーグステーキ
自家製豆腐
ベーコンと茄子のトマト炒め
えのきの酢の物
漬物

1杯分 - 559 kcal 脂質 19.9 g
たんぱく質 16.6 g 食塩 3 g

2（金）

ご飯
さわらのしそごま焼き
スパゲッティサラダ
厚揚げときのこのピリ辛炒め
いんげんと豚ミンチの香味炒め
漬物

1杯分 - 591 kcal 脂質 19.6 g
たんぱく質 25.8 g 食塩 2.6 g

3（土）

ご飯
豚肉と大根のべっこう煮
ビーンズサラダ
豆乳シチュー
エリンギのたらこ炒め
漬物

1杯分 - 587 kcal 脂質 15.7 g
たんぱく質 26.4 g 食塩 2.3 g

4（日） **がん予防献立**

ご飯
太刀魚のトマトソース
五色なます
インゲンとしらすのソテー
わかめと白菜のゴマ炒め
漬物

1杯分 - 580 kcal 脂質 20.7 g
たんぱく質 19.4 g 食塩 2.6 g

太りにすぎに注意し、塩辛い物、焦げたもの、熱い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しましょう。

10月の健康
『秋の花粉症』
秋の花粉は主にブタクサやヨモギなどの草花が原因です。朝晩が冷える季節なので、風邪の症状と勘違いしてしまう方が多いかもしれません。マスクやメガネなどで対策をしましょう。

5（月）

ご飯
鶏肉じゃが
大根の梅和え
ごぼうと昆布炒め
枝豆と竹輪の玉子とし
漬物

1杯分 - 567 kcal 脂質 10.6 g
たんぱく質 20.8 g 食塩 2.7 g

6（火）

ご飯
ぶりのあんかけ
洋風炒り豆腐
大根のそぼろ煮
いんげんのごま和え
漬物

1杯分 - 573 kcal 脂質 17.9 g
たんぱく質 25.7 g 食塩 2.2 g

7（水）8（木）9（金）

今月の企画メニュー①
ドライカレー+お芋のサラダ

7（水）

ご飯
豚肉となすのピリ辛炒め
巾着煮
昆布と切干の炒め煮
酢の物
漬物

1杯分 - 587 kcal 脂質 20.5 g
たんぱく質 20.3 g 食塩 3 g

8（木） **糖尿病予防献立**

ご飯
ほっけの香味焼き
キャベツのカレー炒め
大根とツナの炒め物
アスパラマヨ和え
漬物

1杯分 - 502 kcal 脂質 12.5 g
たんぱく質 22.9 g 食塩 2.4 g

野菜が多く、エネルギー控えめの献立になっています。魚は香味焼き、副菜はカレー味や、マヨネーズなど、味に変化をつけています。

9（金）

ご飯
厚揚げの和風麻婆
里芋の海苔まぶし
白菜の炒め煮
人参のごま味噌和え
漬物

1杯分 - 580 kcal 脂質 16.6 g
たんぱく質 17.9 g 食塩 2.4 g

10（土）

ご飯
白身魚のゆかり揚げ
麩チャンプルー
卵の切干大根炒め
エリンギと豆苗の炒め物
漬物

1杯分 - 502 kcal 脂質 13 g
たんぱく質 21.4 g 食塩 2.7 g

11（日）

ご飯
鶏肉の韓国風玉子とし
里芋の白煮
豚のはりはり鍋風
白菜とかにかまのサラダ
漬物

1杯分 - 616 kcal 脂質 13.4 g
たんぱく質 27.6 g 食塩 2.7 g

12（月）

ご飯
あじのハーブ焼き
きのこことひじきの中華煮物
ほうれん草とひき肉ソテー
ブロッコリーの白和え
漬物

1杯分 - 519 kcal 脂質 13.1 g
たんぱく質 25.6 g 食塩 2.6 g

13（火）

ご飯
豚肉と白菜の含め煮
炊き合わせ
炒り鶏
酢の物
漬物

1杯分 - 580 kcal 脂質 12.3 g
たんぱく質 23.2 g 食塩 3.1 g

14（水）
きのこご飯

鮭のクリームソース
かぼちゃのバター焼き
厚揚げとなすのピーナッツ炒め
モロヘイヤとオクラの中華和え
漬物

1杯分 - 684 kcal 脂質 27.4 g
たんぱく質 25.5 g 食塩 3.8 g

15（木）

ご飯
揚げ鶏と野菜の甘酢あん
青菜の煮浸し
ごぼうサラダ
グリーンピースのバターソテー
漬物

1杯分 - 634 kcal 脂質 22.1 g
たんぱく質 22.8 g 食塩 2.4 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。



10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。

16 (金)

知っておきたい食材のチカラ
『舞茸（まいたけ）』
舞茸は栄養価が高く、沢山のメリットがある食材です。ビタミンやミネラルが血液の循環を改善してくれたり、血管内の細胞の働きを活性化してくれます。
心臓病リスクを抑えます。

16 (金)

ご飯
さばの梅かつお焼き
きのこサラダ
小松菜とウインナーのクリーム煮
エリンギと卵のバター醤油炒め
漬物

1食分 - 553 kcal 脂質 15.9 g
たんぱく質 25.7 g 食塩 2.8 g

17 (土)

ご飯
鶏団子のスープ煮
青梗菜と油揚げの中華煮浸し
かぼちゃの三色金平
ひじき豆
漬物

1食分 - 509 kcal 脂質 8.8 g
たんぱく質 18.9 g 食塩 3.1 g

18 (日)

ご飯
キャベツと豚肉の柔らか煮
ねぎみそ大根
柳川煮
アスパラガスのごまマヨ和え
漬物

1食分 - 567 kcal 脂質 15.9 g
たんぱく質 22.1 g 食塩 3 g

19 (月) 20 (火) 21 (水) 22 (木)

今月の企画メニュー②
秋のちらし寿司 + 自家製茶碗蒸し



19 (月) 高脂血症予防献立

ご飯
たらのマスタードソース
キャベツとあさりのごま味噌煮
豚肉となめこのおろし和え
にら卵炒め
漬物

食べ過ぎに注意しましょう。コレステロールの多い食品は避け、卵は週3~4個にしましょう。野菜、きのこ、海藻を十分に取るようにしましょう。

1食分 - 530 kcal 脂質 12.5 g
たんぱく質 26 g 食塩 2.7 g

20 (火)

ご飯
鶏肉柚子こしょう煮
さつまいもの塩麹煮
白菜と春雨炒め
青菜のナムル
漬物

1食分 - 572 kcal 脂質 8.6 g
たんぱく質 21.8 g 食塩 2.4 g

21 (水)

ご飯
オムレツミートソース
ほうれん草とひじきのサラダ
あさり入り炒り豆腐
じゃが芋とベーコンのソテー
漬物

1食分 - 603 kcal 脂質 19.5 g
たんぱく質 23.1 g 食塩 2.8 g

22 (木)

ご飯
ほきの磯部焼き
青梗菜とじゃこの煮びたし
じゃが芋のコンソメ煮
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

1食分 - 515 kcal 脂質 10.1 g
たんぱく質 21.7 g 食塩 3.1 g

23 (金)

ご飯
豚のカレー炒め
高野の煮合せ
ごぼうの甘辛煮
ブロッコリーのナムル風
漬物

1食分 - 631 kcal 脂質 22.4 g
たんぱく質 26.2 g 食塩 2.3 g

24 (土)

ご飯
めばるのピリ辛味噌焼き
いんげんの炒め煮
さつまいものそぼろあん
ほうれん草のバターソテー
漬物

1食分 - 527 kcal 脂質 9.8 g
たんぱく質 22.2 g 食塩 2.5 g

25 (日)

ご飯
おでん
チリコンカン
キャベツのクリーム煮
白菜の甘酢和え
漬物

1食分 - 566 kcal 脂質 14.4 g
たんぱく質 18.8 g 食塩 3 g

26 (月)

ご飯
鶏肉塩麹みそ焼き
小松菜の卵とじ
揚げ茄子のおろし和え
えのきとしらたきの炒め煮
漬物

1食分 - 612 kcal 脂質 21.7 g
たんぱく質 22.6 g 食塩 2.9 g

27 (火)

ご飯
赤魚の味噌マヨ焼き
きのこのピリ辛ごま炒め
マカロニと野菜のミルク煮
海藻和え
漬物

1食分 - 544 kcal 脂質 13.7 g
たんぱく質 21.9 g 食塩 2.7 g

28 (水) 高血圧予防献立

ご飯
牛肉クリーム炒め
大根の煮物
金平ごぼう
青菜のわさび和え
漬物

野菜が多めの献立になっています。漬物や佃煮、干物、

1食分 - 588 kcal 脂質 21.8 g
たんぱく質 16.2 g 食塩 2.3 g

29 (木)

さつまいご飯
カレーのゴマ焼き
もやしとさつまい揚げのみぞれ和え
なすのひき肉炒め
こんにゃくのピリ辛炒め
漬物

1食分 - 568 kcal 脂質 14 g
たんぱく質 24.2 g 食塩 3.8 g

30 (金)

ご飯
チキンときのこのケチャップ炒め
かにかま玉子ロール
マカロニのカレーソテー
昆布とほうれん草の胡麻和え
漬物

1食分 - 572 kcal 脂質 12.7 g
たんぱく質 25 g 食塩 2.3 g

31 (土)

ご飯
さわらの蒲焼
なすの南蛮風炒め
ポテトベーコン煮
もやしのソテー
漬物

1食分 - 629 kcal 脂質 20.1 g
たんぱく質 24.2 g 食塩 3 g

※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。