



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）**

ご飯  
鶏肉のごま味噌焼き  
付け合わせ  
スパゲッティナポリタン  
白菜の炒め煮  
キャベツのガーリック炒め  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
568	22	18.8	77.6	1.8
kcal	g	g	g	g

**2（木） 糖尿病予防献立**

よく噛んで、ゆっくり食べましょう。  
早食いをすると糖質が急激に吸収されてしまうので、ゆっくり食べるようにしましょう。また、よく噛むことで満腹感を感じやすくなります。

ご飯  
焼き鮭のとろろかけ  
付け合わせ  
野菜炒め  
豚肉のおかず煮  
海藻和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
513	22.4	14	73.3	2.3
kcal	g	g	g	g



**3（金） 憲法記念日**

豆ご飯  
みそ豚  
付け合わせ  
コロッケ  
白菜とじゃこの和え物  
もやしのソテー  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	22.4	22.3	72.9	3.1
kcal	g	g	g	g

**4（土） みどりの日**

ご飯  
高野とつくねの煮物  
小松菜のオイスター炒め  
なすの味噌炒め  
菜の花の辛子和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
546	18.3	16.6	80.8	2.7
kcal	g	g	g	g

**5（日） こどもの日**

ご飯  
鶏肉ガーリック炒め  
煮合わせ  
カスレ（フランス煮込み料理）  
梅おかか和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
542	22.8	7.8	81.3	3.1
kcal	g	g	g	g

**6（月） 振替休日**

ご飯  
ほきのみりん焼き  
付け合わせ  
きぬさやとえびのバターソテー  
高菜ビーフン  
わかめともやしのごま浸し  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
445	20.7	5.3	75.5	2.7
kcal	g	g	g	g

**7（火）**

ご飯  
チンジャオロース  
里芋の海苔まぶし  
なすのカレーソテー  
おくらのおわさび和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
544	19.4	19.9	73.8	1.7
kcal	g	g	g	g

**知っておきたい食材の力 『さくらんぼ』**

さくらんぼはたくさんの栄養素がバランスよく豊富に詰まっています。中でも、鉄分とカロテンがフルーツの中でも群を抜いて多いです。さくらんぼの鉄分含有量は、フルーツの中でもトップクラスで、カロテンも、たとえばりんごや桃に比べて4~5倍とされています。冷蔵庫に入れる際は、乾燥しないようにキッチンペーパー等で包んでから野菜室に入れておくと良いです。



**8（水） 9（木） 10（金）**

今月の企画メニュー①  
五目あんかけ焼きそば  
+フルーツヨーグルト



**8（水） 高血圧予防献立**

味噌汁・スープ・すまし汁などはおわん1杯で約2gの塩分が含まれています。汁物は1日1杯までとし、具沢山にするなどの工夫が必要です。

ご飯  
赤魚の蒸し煮  
かぼちゃのスープ煮  
野菜炒め  
菜果なます  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
484	21.2	9.1	78.2	2.4
kcal	g	g	g	g



**9（木）**

ご飯  
鶏肉生姜炒め  
さつま芋のオレンジ煮  
昆布の炒り煮  
揚げ茄子のおろし和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
580	19.2	11.7	87.7	2.5
kcal	g	g	g	g

**10（金）**

ご飯  
白菜と海鮮塩炒め  
かぼちゃのいとこ煮  
炒り豆腐  
切干大根の胡麻和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
490	21.8	9	80.9	2.6
kcal	g	g	g	g

**11（土）**

ご飯  
豚肉のおろし煮  
玉子焼き  
ほうれん草の中華炒め  
コールスロー  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
547	22.9	17	77.5	3
kcal	g	g	g	g

**12（日）**

ご飯  
かれいの磯辺焼き  
付け合わせ  
じゃが芋とソーセージのマスタード炒め  
いんげんの甘辛炒め  
酢の物  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
480	21.3	9.1	77.9	2.8
kcal	g	g	g	g

**13（月）**

ご飯  
鶏肉じゃが  
大根の煮物  
マカロニサラダ  
たけのこの金平  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
567	22.6	11	81.5	2.1
kcal	g	g	g	g

**14（火）**

ご飯  
オムレツハヤシソース  
付け合わせ  
小松菜のオイスター炒め  
自家製豆腐  
絹さやツナ炒め  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
450	16.2	11.7	70.3	2.4
kcal	g	g	g	g

**15（水）**

ごぼうと塩昆布の炊き込みご飯  
豚肉と茄子のトマト煮  
じゃが芋の煮物  
もやしのチャンプルー  
カリフラワーゆかり和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
532	20.8	19.2	71.7	3.9
kcal	g	g	g	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。

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  
メルのエタルタル添え  
付け合わせ  
青菜とじゃこの煮びたし  
厚揚げとなすのピーナッツ炒め  
なめこみぞれ和え  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
552	20.7	19.8	72.9	2.3
kcal	g	g	g	g

**17 (金)**

ご飯  
鶏肉柚子こしょう煮  
じゃが芋のコンソメ煮  
インゲンと豚の味噌炒め  
人参のサラダ  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
543	23.9	10.1	74.8	1.9
kcal	g	g	g	g

**18 (土)**

ご飯  
ぶりの梅みそ焼き  
付け合わせ  
こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き  
切干と鶏ミンチのおかず炒め  
ブロッコリーとかにかま炒め  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549	23	16	76.5	2.7
kcal	g	g	g	g

**19 (日)**

ご飯  
かれいの漬け焼き  
付け合わせ  
海鮮シュウマイ  
ツナサラダ  
ふきのじゃこ煮  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
540	25.1	13.9	78.2	3.1
kcal	g	g	g	g

**21 (火) 22 (水) 23 (木)**

今月の企画メニュー②  
**シーフードカレー**  
+コールスローサラダ



**20 (月)**

ご飯  
さわらのマスタードマヨ焼き  
付け合わせ  
ブロッコリーのピーナッツ和え  
青菜と高野煮  
じゃことピーマン炒め  
漬物

**低栄養予防献立**

いつも似たような味付けばかりだと、  
**食事がマンネリ化してしまいあきてしま**  
**います。和風、洋風、中華など色々な料理を**  
**入れ、食事を楽しむようにしましょう。**  
**調理が大変な方は宅配食やコンビニ、**  
**スーパーなどのお惣菜、冷凍食品などを**  
**上手に利用しましょう。**



I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
526	23.5	16.3	70.9	2.9
kcal	g	g	g	g

**21 (火)**

ご飯  
根菜とひき肉のしぐれ煮  
さつま芋の塩麹煮  
青梗菜の炒め物  
キャベツの生姜和え  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
485	14.7	9.9	84.3	2.4
kcal	g	g	g	g

**22 (水)**

ご飯  
シルバーの塩焼き  
付け合わせ  
玉ねぎとベーコンの和風パスタ  
れんこんの大葉味噌炒め  
カリフラワーと卵のサラダ  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
536	23.5	17	73.6	2.9
kcal	g	g	g	g

**23 (木)**

ご飯  
根菜と鶏肉の炊き合わせ  
焼き餃子  
茄子の生姜醤油和え  
鮭としらたきのごま炒め  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
605	23.7	23.4	74.6	1.8
kcal	g	g	g	g

**24 (金)**

ご飯  
さばの照り焼き  
付け合わせ  
ひじきとツナ炒め  
カレークリームパスタ  
青梗菜の中華和え  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
531	22.7	13.9	77.1	3
kcal	g	g	g	g

**25 (土)**

ご飯  
鶏肉の中華風炒め物  
かぼちゃの煮物  
竹の子のみそ炒め  
酢の物  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
515	20.7	7.4	78.9	2
kcal	g	g	g	g

**26 (日)**

ご飯  
ほっけのバター醤油焼き  
付け合わせ  
ちくわともやし炒め  
ごぼうサラダ  
カリフラワーのカレー炒め  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
502	21.3	14.9	71.5	2
kcal	g	g	g	g

**27 (月)**

ご飯  
豚肉のケチャップ炒め  
大根の味噌かけ  
洋風炒り豆腐  
いんげんのくるみ和え  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
540	22.1	16.9	76.8	2.9
kcal	g	g	g	g

 **優食**

体に優しい 優れたバランス



**28 (火)**

ご飯   
めばるのねぎ焼き  
付け合わせ  
大根とウインナー炒め  
キャベツのスープ煮  
揚げ茄子のポン酢かけ  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
467	19.5	11.6	70.9	2.5
kcal	g	g	g	g

**骨粗鬆症予防献立**

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品に  
**はカルシウムが豊富に含まれ、吸収率も**  
**優れています。その他に干物類(干魚、**  
**ひじき、切干し大根など)、小魚や緑黄色**  
**野菜、豆腐などにもカルシウムが多く含**  
**まれていますので、これらの食品を3度**  
**の食事に取り入れて食べるようにしましょう!**

**29 (水)**

ご飯  
厚揚げと豚の甘味噌炒め  
野菜のかにあんかけ  
キャセロール (イギリス煮込み料理)  
きゅうりのたらこ和え  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
494	20	13.4	75.4	3.1
kcal	g	g	g	g

**30 (木)**

ご飯  
たらの香味焼き  
付け合わせ  
カレーマンのソース炒め  
ベーコンと茄子のトマト炒め  
インゲンのごまマヨネーズ  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
495	18.9	15.1	72.1	2.4
kcal	g	g	g	g

**31 (金)**

ご飯  
豚肉と春雨のピリ辛炒め  
かぼちゃのレーズン煮  
白菜の洋風煮びたし  
かにかまの酢の物  
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
516	19.4	13	82.3	2.3
kcal	g	g	g	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。