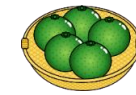


下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

1（金） ご飯 肉豆腐 マカロニのソテー なすの揚げだし キャベツとツナサラダ 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>560</td><td>18.9</td><td>20.3</td><td>76.8</td><td>2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	560	18.9	20.3	76.8	2	kcal	g	g	g	g	2（土） ご飯 鮭の磯辺焼き 付け合わせ きのここと絹さや炒め 小松菜のさっと煮 ツナサラダ 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>557</td><td>21.6</td><td>17.2</td><td>79</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	557	21.6	17.2	79	2.6	kcal	g	g	g	g	3（日） ご飯 肉団子と白菜のオイスター煮 豚とごぼうの山椒煮 彩りビーフン 豆苗と揚げのポン酢和え 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>492</td><td>17.6</td><td>11.3</td><td>80.3</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	492	17.6	11.3	80.3	2.8	kcal	g	g	g	g	4（月） ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 付け合わせ 小松菜チャンプルー 白菜の炒め煮 わかめとツナの酢の物 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>549</td><td>24</td><td>18.1</td><td>71.6</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	549	24	18.1	71.6	2.3	kcal	g	g	g	g	5（火）6（水）7（木） 今月の企画メニュー 冷やし鶏塩ラーメン + もみじまんじゅう 
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
560	18.9	20.3	76.8	2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
557	21.6	17.2	79	2.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
492	17.6	11.3	80.3	2.8																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
549	24	18.1	71.6	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
5（火） ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き 付け合わせ 昆布の炒り煮 れんこん柚子こしょう炒め カリフラワーと卵のサラダ 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>500</td><td>21.6</td><td>12</td><td>77.6</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	500	21.6	12	77.6	2.3	kcal	g	g	g	g	高血圧予防献立 魚は味噌味で濃くしていますが他のおかずは薄味で仕上げて、メリハリのある献立になっています。 	6（水） ご飯 ハンバーグステーキ 付け合わせ 炒り鶏 野菜のクリーム煮 きゅうりとちくわのおかか和え 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>575</td><td>18</td><td>18.7</td><td>79.1</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	575	18	18.7	79.1	3.3	kcal	g	g	g	g	7（木） ご飯 豚の卵とし さつま芋のレモン煮 野菜炒め 小松菜ともやし胡麻和え 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>533</td><td>22.1</td><td>15.4</td><td>78.6</td><td>1.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	533	22.1	15.4	78.6	1.6	kcal	g	g	g	g	8（金） ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ カルボナーラ 麩とツナの炒め物 れんこんのごま煮 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>539</td><td>24</td><td>14.4</td><td>77.2</td><td>2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	539	24	14.4	77.2	2	kcal	g	g	g	g
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
500	21.6	12	77.6	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
575	18	18.7	79.1	3.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
533	22.1	15.4	78.6	1.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
539	24	14.4	77.2	2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
9（土） ご飯 鶏肉のハーブマリネ 付け合わせ マーボーひじき 甘辛煮 大根サラダ 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>563</td><td>23.1</td><td>19.9</td><td>71.4</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	563	23.1	19.9	71.4	2.7	kcal	g	g	g	g	10（日） ご飯 豚とれん根の照り煮 かぼちゃの三色炒め 豆苗と春雨の炒め物 イタリア風ツナサラダ 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>573</td><td>23.1</td><td>20.2</td><td>76.9</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	573	23.1	20.2	76.9	2.4	kcal	g	g	g	g	夏バテ予防献立 豚肉に含まれるビタミンB1は疲労回復に役立ちます。野菜や果物をたっぷりととり、水分、ミネラルを補給します。リズムのある生活をしましょう。 	11（月）山の日 ご飯 かれいの幽庵焼き 付け合わせ 炒り鶏豆板醤煮込み ビビンバ風 青梗菜の辛子和え 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>463</td><td>21.8</td><td>7.5</td><td>74.8</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	463	21.8	7.5	74.8	2.6	kcal	g	g	g	g	12（火） ご飯 鶏肉じゃが エビとれんこんのハーブ炒め 煮浸し ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>508</td><td>23.6</td><td>6.1</td><td>76.4</td><td>1.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	508	23.6	6.1	76.4	1.9	kcal	g	g	g	g
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
563	23.1	19.9	71.4	2.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
573	23.1	20.2	76.9	2.4																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
463	21.8	7.5	74.8	2.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
508	23.6	6.1	76.4	1.9																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
13（水） ご飯 酢豚風 大根のカレーそぼろ 茄子のトマト煮 ほうれん草のお浸し 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>537</td><td>20.2</td><td>18.6</td><td>74.2</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	537	20.2	18.6	74.2	2.6	kcal	g	g	g	g	14（木） ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ 竹の子のマーボー炒め 小松菜の卵とし マセドアンサラダ 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>487</td><td>22.4</td><td>13.8</td><td>70.9</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	487	22.4	13.8	70.9	3	kcal	g	g	g	g	15（金） ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ ツナとごぼうの炒め煮 豚と玉ねぎのマスタード和え ピーマンバターしょうゆ炒め 漬物 <table> <tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>533</td><td>17.2</td><td>17.1</td><td>78.8</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	533	17.2	17.1	78.8	2.4	kcal	g	g	g	g	知っておきたい食材の力 『かぼす』 かぼすは香酸柑橘類に分類される果物です。爽やかな香りと酸味が特徴で様々な料理に使えます。クエン酸やビタミンCが豊富で、胃液の分泌を正常にしてくれたり風邪予防・疲労回復にも効果があります。 皮がつるつるして硬く、重いものを選びましょう。  																
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
537	20.2	18.6	74.2	2.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
487	22.4	13.8	70.9	3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
533	17.2	17.1	78.8	2.4																																																												
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。

令和7年



8月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・江國・北野

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 (土) ご飯 豚のオイスター炒め 里芋の鳴門煮 エリンギのたらこ炒め キャベツの甘酢漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 461 16.5 9.5 79.3 1.7 kcal g g g g	17 (日) ご飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ れんこん柚子こしょう炒め なすのカレーソテー ブロッコリーのナムル風漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 513 20.3 14.3 76.8 2 kcal g g g g	18 (月) ご飯 もやしと豚のさっぱり煮 海鮮シュウマイ キャベツとじゃが芋の炒め物 酢味噌あえ漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 515 19.8 14.8 77.4 2.2 kcal g g g g	19 (火) ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ パスタと野菜のソテー なすの甘酢漬け 人参としめじの甘辛煮漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 570 19.1 20.8 77.2 2 kcal g g g g	20 (水) ご飯 かれいの漬け焼き 付け合わせ 炒り豆腐 かぼちゃの三色炒め 人参とハムのマスタードマヨ和え漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 520 24.6 13.2 76 2.7 kcal g g g g	
21 (木) ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め かぼちゃのいとこ煮 ごぼうのバターソテー 切干大根の胡麻和え漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 554 23.2 9.9 79.3 2 kcal g g g g	22 (金) ご飯 豚と野菜の味噌炒め さつま芋のそぼろあん なすのおろしぼろ酢 人参とツナの炒め物漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 581 21.1 19 83 2.3 kcal g g g g 糖尿病予防献立 野菜の多い献立です。 なすはおろしポン酢で和えて 暑い夏でもさっぱりと食べやすく しています。 スポーツドリンクの飲みすぎには 注意しましょう。		23 (土) ご飯 さばのねぎ焼き 付け合わせ 白菜とウィンナーの中華煮 ごぼうとひき肉炒め かにかまのサラダ漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 508 22.1 13.1 74.1 2.7 kcal g g g g	24 (日) ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 五目巾着（えんどう） 鶏肉とブロッコリーの炒め物 春雨のごまだし漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 526 21.1 14.4 74.9 1.9 kcal g g g g	
25 (月) ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ キャベツと竹輪の煮浸し ごぼうサラダ 小松菜のたらこ炒め漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 530 20.9 17.3 72.4 2.9 kcal g g g g	26 (火) 27 (水) 28 (木) 今月の企画メニュー トマトカレー + スパサラダ		26 (火) ご飯 シルバーの塩焼き 付け合わせ 大豆と野菜のトマト煮 玉子と春雨の炒め物 白菜の生姜和え漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 470 22.4 13 69.2 2.7 kcal g g g g	27 (水) ご飯 厚揚げとごぼうの煮物（豚） 塩麹かぼちゃの煮物 鶏肉と小松菜のホイコーロー おくらと昆布のゴマ和え漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 501 19.8 12.5 77.2 2.3 kcal g g g g	便秘予防献立 ごぼうなどの野菜や海藻類に 多く含まれる食物繊維を たっぷりとり、便秘を 解消しましょう。 いもやかぼちゃなどガスの 発生しやすいものを食べるのも 効果的です。
28 (木) ご飯 豚肉と茄子の高菜炒め じゃが芋の煮付け きのこことひじきの中華煮物 絹さやの土佐和え漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 515 19.5 16.4 73.9 2.2 kcal g g g g	29 (金) ご飯 ぶりのにんにくしょうゆ焼き 付け合わせ 厚揚げとピーマンの甘辛炒め キャベツと豆のトマト煮 わかめサラダ漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 541 22.9 16.4 74 3.2 kcal g g g g	30 (土) ご飯 鶏肉ときのこの中華炒め 豆腐のふわふわ枝豆 小松菜と油揚げの味噌煮 キャベツのゆかり和え漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 512 22.9 9.7 68.6 1.7 kcal g g g g	31 (日) ご飯 豚の生姜煮 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 青菜とあさりのソテー かにかまの酢の物漬物 I単位 たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 496 20.6 11.8 78.1 2.1 kcal g g g 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。

