



8月献立表（普通食・昼食）



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。

<p>1 (日) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 太刀魚のトマトソース 白菜と水菜の煮浸し インゲンとしらすのソテー 人参のサラダ 漬物</p> <p>脂肪の多い肉や魚は避けて 油を多く使う揚げ物、炒め物 は控えましょう。 野菜から食べ始めると血糖値 の上昇が緩やかになります。</p>  <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 571 19.1 20 75.4 2.2 kcal g g g g</p>	<p>2 (月)</p> <p>ご飯 豚とキャベツのコチュジャン炒め 炊き合わせ 切干とツナのおかず炒め 青菜のナムル 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 595 24.3 19 77.7 3.3 kcal g g g g</p>	<p>3 (火)</p> <p>ご飯 ほきの梅ごま焼き じゃが芋のマーボー風 青梗菜の炒め物 わかめとツナの酢の物 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 540 24.3 10.2 80 3.2 kcal g g g g</p>	<p>4 (水) 5 (木) 6 (金)</p> <p>今月の企画メニュー① 夏野菜カレー + シーザーサラダ</p> 	
<p>4 (水)</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが ブロッコリーの玉子焼き クラムチャウダー ブロッコリーのくるみ和え 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 578 24.3 11.3 83 3 kcal g g g g</p>	<p>5 (木)</p> <p>ご飯 めばるのみそ漬け焼き ブロッコリーとさつまいものサラダ 鶏のみぞれ煮 明太炒り豆腐 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 552 27.2 11.8 75.4 2.3 kcal g g g g</p>	<p>6 (金)</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め 冬瓜とつくねの煮物 揚げ茄子のおろし和え 枝豆と竹輪の玉子とし 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 524 21.4 12.4 78.7 3 kcal g g g g</p>	<p>7 (土)</p> <p>ご飯 シルバーの西京焼き 厚揚げとしらたきの煮もの なすときのこの炒め物 にら卵炒め 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 547 23.2 14.4 77.6 2.7 kcal g g g g</p>	<p>8 (日) 山の日</p> <p>ご飯 豚しゃぶしゃぶ 焼き豆腐の肉味噌かけ 根菜のごま煮 玉ねぎのたらこ炒め 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 573 25.2 16.2 77.2 3.7 kcal g g g g</p>
<p>9 (月) 振替休日</p> <p>わかめご飯 カレーのごま焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し 高菜ビーフン きゅうりと油あげのなます 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 503 23.1 9.7 78.7 3.8 kcal g g g g</p>	<p>10 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉のコンソメ焼き キャベツとじゃこのオイスター炒め スパ卵サラダ 人参金平 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 560 22.5 19.1 71.8 2.2 kcal g g g g</p>	<p>11 (水)</p> <p>ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き風 たらこマカロニ 青梗菜の炒め物 酢の物 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 593 21.5 19.6 78.4 3.2 kcal g g g g</p>	<p>12 (木) 夏バテ予防献立</p> <p>ご飯 豚のカレー炒め さつまいものレモン煮 キャベツとめかぶおおか和え あさりとのらの炒め物 漬物</p> <p>食欲がなくてもたんぱく質 ビタミン、ミネラルを バランスよくとりましょう。 香辛料を上手に使い、 ビタミンB1をとりましょう。 リズムある生活をしましょう。</p>  <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 554 22.3 12.2 85.8 2.4 kcal g g g g</p>	
<p>13 (金)</p> <p>ご飯 たら卵マヨネーズ焼き エビとキャベツの甘味噌炒め 豆乳シチュー もやしのソテー 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 559 24.6 16.4 71.7 2.6 kcal g g g g</p>	<p>14 (土)</p> <p>ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 大根の煮物 ごぼうサラダ いんげんとベーコンのソテー 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 549 17.7 16.3 79.9 2.4 kcal g g g g</p>	<p>15 (日)</p> <p>ご飯 チキンソテーデミソース もやしのエスニックサラダ キャベツのクリーム煮 糸こんにゃくとツナの金平 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 619 24.8 19.7 83 3.1 kcal g g g g</p>	<p>16 (月)</p> <p>ご飯 ほっけの香味焼き 拌三糸 じゃが芋のミートソース焼き こんにゃくとさつま揚げの金平風 漬物</p> <p>I補給 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 538 22.4 11.4 82.7 2.9 kcal g g g g</p>	 <p>優食</p> <p>体に優しい 優れたバランス</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。



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。

17 (火)

ご飯
豚肉の五目うま煮
里芋の煮物
スパゲッティサラダ
人参としめじの甘辛煮
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
603	20.9	17.9	85.6	2.9
kcal	g	g	g	g

18 (水)

ゆかりごはん
オムレツミートソース
青菜とあさりの煮びたし
切干大根と高野の煮物
コールスロー
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
507	19.1	11.7	77.8	3.2
kcal	g	g	g	g

19 (木)

便秘予防献立
1日3回規則正しい食生活を
送りましょう。
腸を刺激する食べ物を
とりましょう。

食物繊維 ⇨ 野菜、海藻、豆
ガスの発生
しやすい食材⇨いも、かぼちゃ、豆

ご飯
メルルーサのトマトソース
豆と野菜の炒め煮
卵のポテトサラダ
モロヘイヤソテー
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
519	21.2	13.3	77.2	2.7
kcal	g	g	g	g

20 (金)

ご飯
鶏肉の焼き南蛮
きのこじゃが芋のソテー
キャベツと豆のトマト煮
中華風和え物
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
562	21.1	17.5	77.8	2.4
kcal	g	g	g	g

21 (土)

ご飯
あじの蒲焼
ソーセージの酢豚風
ちくわとキャベツの味噌炒め
いんげんとベーコンのソテー
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
582	24.5	14.6	83.6	3.2
kcal	g	g	g	g

22 (日)

ご飯
ハンバーグおろしぼん酢
にら卵炒め
ポークビーンズ
ふきの土佐煮
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
607	22.1	20.8	79.6	3.1
kcal	g	g	g	g

23 (月) 24 (火) 25 (水)

今月の企画メニュー②
五目冷やし中華 +
スイスロール



23 (月)

高血圧予防献立
ご飯
鶏肉のカレー焼き
青菜とベーコンスープ煮浸し
洋風炒り豆腐
もやしとえのきのナムル
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
621	24.4	26.2	68.3	2.3
kcal	g	g	g	g

主菜をしっかりした味付け
にして、副菜は塩分を控える
などメリハリをつけましょう。
カリウムの多い野菜を十分に
とりましょう。



24 (火)

ご飯
さばのねぎ焼き
昆布とツナの炒り煮
マカロニと野菜のミルク煮
白菜とハムのサラダ
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
582	25.5	18.2	75.1	3.1
kcal	g	g	g	g

25 (水)

ご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
かにかま玉子ロール
小松菜チャンプルー
穴子の酢の物
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
572	25.3	16.7	76.9	2.6
kcal	g	g	g	g

26 (木)

ご飯
厚揚げの肉豆腐
さつま芋の塩麹煮
鶏肉のピーナッツ炒め
なすの味噌和え
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
648	22.7	19.4	88	2.7
kcal	g	g	g	g

27 (金)

ご飯
さわらの磯辺焼き
ブロッコリーとベーコンにんにく炒め
なすのひき肉炒め
シルバーサラダ
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
594	25.3	20.8	72.4	3.2
kcal	g	g	g	g

28 (土)

ご飯
鶏肉マスタードソテー
かぼちゃのいとこ煮
玉子と春雨の炒め物
高菜のじゃこ炒め
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
586	24.1	9.1	82.7	2.6
kcal	g	g	g	g

29 (日)

ご飯
たらのみそ漬け焼き
イタリア風ツナサラダ
チャウダー
おくらの玉子とし
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
503	23.7	10.6	74.7	3
kcal	g	g	g	g

30 (月)

ご飯
豚肉と白菜の含め煮
厚揚げのくず煮
かぼちゃグラタン風
酢の物
漬物

I栄養	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
592	25.2	16.8	80.6	3.2
kcal	g	g	g	g

31 (火)

ご飯
白身魚の味噌マヨ焼き（メル）
白菜の洋風煮びたし
中華風五目煮
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
520	20.4	14.1	75.1	2.9
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材のチカラ
『とうもろこし』
とうもろこしは米や小麦と同じ穀物です
炭水化物：エネルギーの源となります
食物繊維：腸内環境を整えてくれます
ビタミンB1：疲労回復効果があります
ビタミンE：抗酸化作用により若々しいお肌を保ちます
簡単調理：皮付きのまま電子レンジ600wで約5分加熱



※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。