

令和1年



# 9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。

<p><b>1 (日)</b></p> <p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 野菜炒め 里芋の煮物 えのきの酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 15.5 g 食塩 2.9 g</p>	<p><b>2 (月)</b></p> <p>ご飯 あじの梅かつお焼き スイートポテトサラダ 豚と茄子のソテー モロヘイヤとオクラの中華和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.9 g 食塩 3 g</p>	<p><b>3 (火)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の香味焼き ごぼうのベーコン炒め 炊き合わせ キャベツの薬味和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 579 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 16.3 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>4 (水)</b></p> <p>ご飯 鮭の幽庵焼き きのこの金平風 春雨の生姜炒め ピーナッツ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 575 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 15.7 g 食塩 3 g</p>	<p><b>5 (木)</b></p> <p>ご飯 豚の生姜焼き きのこの炒め煮 さつま芋とあげの煮物 海藻サラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 602 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15 g 食塩 3 g</p>
<p><b>6 (金)</b></p> <p><b>わかめご飯</b></p> <p>太刀魚のマスタード焼き 厚揚げとしらたきの煮もの ごぼうのバターソテー 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 590 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.9 g 食塩 2.9 g</p>	<p><b>7 (土)</b></p> <p>ご飯 厚揚げの肉豆腐 里芋の海苔まぶし マカロニのカレーソテー おくらと大豆のおかか和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 15.5 g 食塩 2.3 g</p>	<p><b>8 (日)</b></p> <p>ご飯 チキンみそ焼き スパゲッティナポリタン マーボーキャベツ 青菜のじゃこ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 589 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 16.7 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>9 (月) 10 (火) 11 (水)</b></p> <p>今月の企画メニュー①</p> <p><b>ソースかつ丼</b> <b>自家製</b> <b>ヨーグルトケーキ</b></p> 	
<p><b>10 (火)</b></p> <p>ご飯 肉じゃが マカロニフレンチサラダ 五目巾着の炊き合わせ ひじきごま 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 613 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.3 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>11 (水) 糖尿病予防献立</b></p> <p>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。 <b>おからやイモ類、野菜を積極的に食べましょう。</b></p> <p><b>食事の三原則</b></p> <p>適量      バランス      リズム</p>		<p><b>12 (木)</b></p> <p>ご飯 ほっけの香味焼き さつま芋のサラダ 白菜と厚揚げの中華炒め グリーンピースのバターソテー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.5 g 食塩 3 g</p>	<p><b>13 (金) 中秋の名月</b></p> <p>ご飯 鶏肉のカレー焼き かにとチンゲン菜の玉子とし なすの味噌炒め 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 618 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.6 g 食塩 2.6 g</p>
<p><b>14 (土)</b></p> <p>ご飯 白身魚のトマト煮込み ごぼうサラダ おくらとなすの肉味噌炒め ほうれん草のバターソテー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 14.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>15 (日)</b></p> <p>ご飯 厚揚げの和風麻婆 わかめともやしのごま炒め かぼちゃの煮付け シルバーサラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 596 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 20.2 g 食塩 2.2 g</p>	<p><b>道の駅久米の里びどうまつり</b> 9月8日(日) 9時30分～ 無くなり次第終了</p>  <p><b>中世夢が原大神楽</b> 9月14日(土) 16時30分～ 有料 井原市美星町</p> 		<p><b>9月も食中毒に注意!</b></p> <p>『実は食中毒は秋に多い』 行楽、運動会、お祭りなど行事が多い季節で野外での調理や食事の機会も多くなります。夏バテで体力も落ちており、体の抵抗力も低下していますので十分に気をつけましょう。</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260kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

**16 (月)**

**赤飯**  
敬老の日

姫鯛の蒸し煮  
五色なます  
高野とえびの卵とし  
なすのオランダ煮  
漬物

1食分 - 587 kcal 脂質 15.6 g  
たんぱく質 28.3 g 食塩 3.9 g

**17 (火)** **肥満予防献立**

ご飯  
赤魚の幽庵焼き  
いんげんの香味炒め  
根菜と豚のカレー炒め  
あさりの酢の物  
漬物

**注目!** 低脂肪の肉や魚を焼く、煮る、蒸すで食べましょう！  
野菜や海藻をたっぷり食べましょう！

1食分 - 543 kcal 脂質 13.1 g  
たんぱく質 25.3 g 食塩 2.7 g

**18 (水)**

ご飯  
すき焼き  
青梗菜の辛子和え  
里芋のカニあんかけ  
人参とツナのカレー炒め  
漬物

1食分 - 534 kcal 脂質 11.3 g  
たんぱく質 21.5 g 食塩 3.1 g

**19 (木)**

ご飯  
カレーの揚げ煮  
あさり入り炒め煮  
厚揚げとなすのピーナッツ炒め  
もやしのナムル  
漬物

1食分 - 601 kcal 脂質 17.6 g  
たんぱく質 23.2 g 食塩 3.1 g

**20 (金)**

ご飯  
擬製豆腐  
里芋の柚子味噌煮  
青梗菜の炒め物  
竹輪の胡麻和え  
漬物

1食分 - 530 kcal 脂質 10.4 g  
たんぱく質 20.9 g 食塩 3.1 g

**21 (土)**

ご飯  
さばのピリ辛焼き  
ほうれん草とひじきのサラダ  
厚揚げとピーマンの甘辛炒め  
こんにやくとごぼうの味噌煮  
漬物

1食分 - 582 kcal 脂質 17.5 g  
たんぱく質 26 g 食塩 2.8 g

**22 (日)**

ご飯  
牛肉と野菜の中華炒め  
和風コールスロー  
大根のかにあんかけ  
昆布の佃煮  
漬物

1食分 - 556 kcal 脂質 19.2 g  
たんぱく質 16.4 g 食塩 2.5 g

**23 (月)**

ご飯  
たら卵マヨネーズ焼き  
タラモサラダ  
鶏大根  
昆布豆  
漬物

1食分 - 595 kcal 脂質 17 g  
たんぱく質 26.5 g 食塩 3.1 g

**24 (火)**

ご飯  
豚肉とかぼちゃの煮物  
きのこのクリーム煮  
炊き合わせ  
ほうれん草のくるみ和え  
漬物

1食分 - 566 kcal 脂質 12.8 g  
たんぱく質 19.8 g 食塩 2.9 g

**25 (水) 26 (木) 27 (金)**

今月の企画メニュー②  
**ハヤシライス**  
マカロニサラダ

**25 (水)** **脳梗塞予防献立**

ご飯  
ほきの梅ごま焼き  
青梗菜の中華和え  
白菜と鶏のミルク煮  
いんげんとベーコンのソテー  
漬物

エネルギー 545 kcal 脂質 13.5 g  
たんぱく質 22.5 g 食塩 2.3 g

動脈硬化を促進するコレステロールを控え、塩分を少なめにした献立で血圧の上昇を予防しましょう。ストレス、喫煙、飲酒、肥満にも気を付けましょう。

**26 (木)**

ご飯  
鶏団子と豆腐の煮物  
いんげんとしめじの塩麹炒め  
小松菜と豚肉の甘辛煮  
大根サラダ  
漬物

1食分 - 514 kcal 脂質 11.3 g  
たんぱく質 21 g 食塩 3.2 g

**27 (金)**

ご飯  
めばるのねぎ焼き  
きのこのゴマ酢和え  
青菜とあさりのソテー  
人参と鶏ミンチの卵とし  
漬物

1食分 - 525 kcal 脂質 11.4 g  
たんぱく質 26 g 食塩 3 g

**28 (土)** **高血圧予防献立**

ご飯  
豚肉のトマト回鍋肉  
里芋の鳴門煮  
ほうれん草の中華炒め  
ブロッコリーのピーナッツ和え  
漬物

1食分 - 525 kcal 脂質 12.7 g  
たんぱく質 20.4 g 食塩 2.2 g

高血圧は動脈硬化につながる！  
正常な血管 → 高血圧で血管がダメージを受けて傷つく → 傷付いた部分に悪玉コレステロールが沈着  
● 悪玉コレステロール

野菜中心の脂肪を抑えた食事を心掛けて食べ過ぎに気を付けましょう

**29 (日)**

ご飯  
鮭のゆかり焼き  
中華ナムル  
しらたきと豚の甘辛炒め  
きのこ絹さや炒め  
漬物

1食分 - 609 kcal 脂質 19.7 g  
たんぱく質 25.7 g 食塩 3.1 g

**30 (月)**

ご飯  
チキンソテーデミソース  
いんげんの香味炒め  
深川煮  
おくらと昆布のゴマ和え  
漬物

1食分 - 597 kcal 脂質 15.9 g  
たんぱく質 23.8 g 食塩 3 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。