



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（月）</p> <p>ご飯 鮭の味噌マヨ焼き わかめともやしのごま浸し ベーコンと茄子のトマト炒め きのこ絹さや炒め 漬物</p> <p>1食分 - 531 kcal 脂質 16.4 g たんぱく質 22.9 g 食塩 3.4 g</p>	<p>2（火）</p> <p>ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 青菜の煮浸し 高野の煮合せ 酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 554 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 20.5 g 食塩 2.9 g</p>	<p>3（水）</p> <p>ご飯 さわらの梅かつお焼き 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え 中華風五目煮 人参たらこ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 531 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 25.8 g 食塩 2.7 g</p>	<p>4（木）</p> <p>ご飯 鶏肉のカレークリーム煮 五色なます じゃが芋の煮付け わかめと白菜のゴマ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 581 kcal 脂質 17.1 g たんぱく質 20.5 g 食塩 2.5 g</p>	<p>5（金）</p> <p>糖尿病予防献立 ご飯 ほっけのバター醤油焼き 大根サラダ ごぼうと昆布ごま炒め 枝豆と竹輪の玉子とし 漬物</p> <p>カロリーの低いほっけは、 バターしょうゆ焼きに しました。 副菜は野菜多めの献立に なっています。</p> <p>1食分 - 549 kcal 脂質 16 g たんぱく質 24.8 g 食塩 3.1 g</p>	
<p>6（土）</p> <p>ご飯 ハンバーグトマトソース かぼちゃのマーボー風 大根とあさりの煮浸し いんげんのくるみ和え 漬物</p> <p>1食分 - 579 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 19.1 g 食塩 3.1 g</p>	<p>7（日）</p> <p>ご飯 豚肉ときこの旨煮 エビとトマトのスパゲッティ さつま芋と昆布の煮付け 春雨ときゅうりの甘酢和え 漬物</p> <p>1食分 - 568 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 22 g 食塩 2.9 g</p>	<p>8（月）</p> <p>ご飯 さばのゴマ焼き キャベツのカレー炒め えびしゅうまい いんげんの柚子こしょうマヨ和え 漬物</p> <p>1食分 - 595 kcal 脂質 17.3 g たんぱく質 28 g 食塩 3 g</p>	<p>9（火）</p> <p>ご飯 鶏肉の味噌焼き 五目煮豆 白菜の炒め煮 なすの梅和え 漬物</p> <p>1食分 - 635 kcal 脂質 22.9 g たんぱく質 23.3 g 食塩 3.3 g</p>		
<p>10（水） 11（木） 12（金）</p> <p>今月の企画メニュー① ドライカレー+お芋のサラダ</p> 		<p>10（水）</p> <p>ご飯 オムレツクリームソース ごぼうと豚の煮物 春雨カレー炒め きゅうりのたらこ和え 漬物</p> <p>1食分 - 517 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 18.9 g 食塩 2.8 g</p>	<p>11（木）</p> <p>ご飯 赤魚の塩麹梅焼き なすの揚げだし ちくわとキャベツの味噌炒め オクラと昆布のゴマ和え 漬物</p> <p>1食分 - 542 kcal 脂質 13.9 g たんぱく質 20.5 g 食塩 3.4 g</p>	<p>12（金）</p> <p>がん予防献立</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 きのこひじきの中華煮物 里芋のこってり煮 カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <p>1食分 - 551 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 20.8 g 食塩 2.9 g</p> <p>適量を食べ、太り過ぎに 注意しましょう。 トマトやきのこ、海藻類は がん予防に効果があると 言われています。</p> 	
<p>13（土）</p> <p>ご飯 鮭のマスタード焼き 絹さやの卵とし れんこんの煮物 春雨のごまダレ 漬物</p> <p>1食分 - 550 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 26.7 g 食塩 3 g</p>	<p>14（日）</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め さつま芋のレモン煮 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</p> <p>1食分 - 548 kcal 脂質 13.2 g たんぱく質 17.9 g 食塩 2.7 g</p>	<p>食べ過ぎに注意しましょう。 野菜を多くとるように しましょう。オクラなどの トロトロ・ネバネバした物は 特に有効なので 食べるようにしましょう。</p>		<p>15（月）</p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き たらこマカロニ ひじきの煮物 人参とツナのカレー炒め 漬物</p> <p>1食分 - 619 kcal 脂質 19.6 g たんぱく質 23.8 g 食塩 3 g</p>	<p>16（火）</p> <p>さつま芋ご飯 メルルーサのトマトソース れんこんとピーマンのサラダ 小松菜と高野煮 エリンギと卵のバター醤油炒め 漬物</p> <p>1食分 - 536 kcal 脂質 9.8 g たんぱく質 22.2 g 食塩 2.9 g</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。

下記の栄養価は、ご飯

10

10月献立表（普通食・昼食）

たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

株式会社 優食
管理栄養士 出原 恵



17 (水)

ご飯
牛肉とキャベツの炒め物
小松菜と油揚げの中華煮浸し
ひじきとかぼちゃの煮物
梅おかか和え
漬物

1杯分 - 617 kcal 脂質 23.4 g
たんぱく質 18.6 g 食塩 2.8 g

18 (木)

ご飯
おでん
青梗菜の辛子和え
白菜と鶏のミルク煮
高菜のじゃこ炒め
漬物

1杯分 - 504 kcal 脂質 13.1 g
たんぱく質 17.3 g 食塩 2.9 g

19 (金)

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

1杯分 - 543 kcal 脂質 17.2 g
たんぱく質 23.1 g 食塩 2.8 g

20 (土)

ご飯
鶏肉のピーナツバター焼き
かぼちゃとれんこんのゴマヨサラダ
白菜と春雨炒め
小松菜のさっと煮
漬物

1杯分 - 621 kcal 脂質 22.5 g
たんぱく質 22.7 g 食塩 2.9 g

21 (日)

ご飯
カレーの磯辺焼き
ほうれん草とひじきのサラダ
えび団子のスープ煮
じゃが芋とベーコンのソテー
漬物

1杯分 - 548 kcal 脂質 14.4 g
たんぱく質 25.6 g 食塩 2.9 g

22 (月) 23 (火) 24 (水) 25 (木)

秋のちらし寿司+田舎饅頭
即席汁付き

22 (月) 高血圧予防献立

ご飯
豚とれん根の照り煮
きのこのソテー
じゃが芋のコンソメ煮
インゲンのごまマヨネーズ
漬物

1杯分 - 577 kcal 脂質 17.3 g
たんぱく質 22.7 g 食塩 2.5 g

カリウムの多い野菜が多くとれる献立になっています。漬物や佃煮のとり過ぎには気をつけましょう。

高血圧 喫煙 四大要因 糖尿病 高コレステロール血症

23 (火)

ご飯
あじのあんかけ
青梗菜の炒め物
高野とかにかマの煮物
ブロッコリーのナムル風
漬物

1杯分 - 521 kcal 脂質 10.1 g
たんぱく質 27.3 g 食塩 3.3 g

24 (水)

ご飯
鶏肉塩麹みそ焼き
いんげんの香味炒め
ポークチャップ
ほうれん草のごま浸し
漬物

1杯分 - 594 kcal 脂質 18 g
たんぱく質 24.7 g 食塩 3.2 g

25 (木)

ご飯
ぶりの柚子風味照り焼き
チリコンカン
小松菜の炒め物
白菜の甘酢和え
漬物

1杯分 - 604 kcal 脂質 19 g
たんぱく質 26.5 g 食塩 3.2 g

26 (金)

ご飯
オムレツミートソース
さつま芋の塩麹煮
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杯分 - 560 kcal 脂質 15.2 g
たんぱく質 15.3 g 食塩 2.7 g

27 (土)

ご飯
太刀魚の梅かつお焼き
青菜とじゃこの煮びたし
あさりとまいたけの玉子とし
ブロッコリーの白和え
漬物

1杯分 - 593 kcal 脂質 18.6 g
たんぱく質 23.2 g 食塩 3 g

28 (日)

ご飯
牛肉しぐれ煮
大根とじゃこの煮浸し
キャベツの白味噌炒め
竹輪のゆかり和え
漬物

1杯分 - 646 kcal 脂質 23.9 g
たんぱく質 20.1 g 食塩 2.8 g

29 (月)

ご飯
さんまの韓国焼き
キャベツの浅漬けサラダ
おくらとなすの肉味噌炒め
こんにゃくのピリ辛炒め
漬物

1杯分 - 628 kcal 脂質 24.3 g
たんぱく質 22.1 g 食塩 3.6 g

優食

体に優しい 優れたバランス

30 (火)

ご飯
豚ニラ甘辛炒め
エビとれんこんのハーブ炒め
じゃが芋のそぼろ煮
昆布とほうれん草の胡麻和え
漬物

1杯分 - 556 kcal 脂質 13.4 g
たんぱく質 23.3 g 食塩 3 g

31 (水) きのご飯

めばるのねぎ焼き
青菜とベーコンスープ煮浸し
厚揚げのカツ煮風
もやしの梅和え
漬物

1杯分 - 532 kcal 脂質 13.3 g
たんぱく質 25.8 g 食塩 3.2 g

備中国分寺の秋

五重の塔を背景に
赤・ピンク・オレンジの花が咲き誇る

ぶどう狩りの秋

爽やかな秋
秋の味覚を堪能したいですね

※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。