



9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 (水)</p> <p>ご飯 鶏肉ときのこのピリ辛炒め 里芋の煮物 小松菜チャンプルー えのきの酢の物 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 604 27.9 11.6 79 3 kcal g g g g</p>	<p>2 (木)</p> <p>ご飯 オムレツクリームソース スイートポテトサラダ キャベツのスープ煮 モロヘイヤソテー 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 518 17.3 14.4 79.3 2.5 kcal g g g g</p>	<p>3 (金)</p> <p>ご飯 あじの磯辺焼き ごぼうのベーコン炒め 鶏肉と小松菜のホイコーロー きゅうりとちくわのおかか和え 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 520 24.7 8 80.1 3.3 kcal g g g g</p>	<p>4 (土)</p> <p>ご飯 豚肉の五目うま煮 炊き合わせ 春雨の生姜炒め こんにやくとさつま揚げの金平風 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 610 22.9 20.4 76.5 3.1 kcal g g g g</p>	<p>5 (日)</p> <p>ご飯 鮭の柚子味噌焼き 小松菜の卵とじ かぼちゃの三色金平 きゅうりとオクラおかか和え 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 555 24.2 14 79.2 2.8 kcal g g g g</p>	
<p>6 (月) 7 (火) 8 (水)</p> <p>今月の企画メニュー① 中華丼 & ヨーグルトケーキ</p> 		<p>6 (月)</p> <p>ご飯 チキンのマスタード焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し さつま芋とあげの煮物 酢の物 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 628 20.6 22.9 82.4 2.6 kcal g g g g</p>	<p>7 (火)</p> <p>ご飯 太刀魚のトマトソース わかめともやしのごま炒め 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>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 602 21.3 22.1 76.1 2.3 kcal g g g g</p>	<p>8 (水)</p> <p>ご飯 肉じゃが エビとトマトのスパゲッティー 大根の照り煮 青菜のじゃこ和え 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 535 20.6 11.2 83.9 2.9 kcal g g g g</p>	<p>9 (木)</p> <p>ご飯 ぶりの焼き浸し もやしのエスニックサラダ 豚肉のポン酢炒め カリフラワー炒め 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 617 26.2 21.2 75.6 2.7 kcal g g g g</p>
<p>10 (金)</p> <p>ご飯 ハンバーグきこり風 野菜炒め なすときのこの炒め物 水菜のナムル 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 570 15.5 20.8 78.3 3.3 kcal g g g g</p>	<p>11 (土)</p> <p>ご飯 ほっけの香味焼き 豚肉と大根の煮物 じゃが芋のミートソース焼き なすとピーマンのみそ炒め 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 564 22 16.2 78.9 2.5 kcal g g g g</p>	<p>12 (日)</p> <p>ご飯 チキンソテーデミソース さつま芋のジャーマンポテト 白菜の炒め煮 カリフラワーと卵のサラダ 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 633 23.3 20.4 85.6 3.1 kcal g g g g</p>	<p>13 (月)</p> <p>ご飯 メルのムニエルタルタル添え 青菜とあさりの煮びたし なすの味噌炒め 酢の物 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 619 26.3 22 74.2 2.7 kcal g g g g</p>	<p>14 (火)</p> <p>わかめご飯 豚肉ときのこのさっと煮 巾着煮 ごぼうサラダ ピーマンのコンソメ炒め 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 602 25.3 22.7 73.3 3.7 kcal g g g g</p>	
<p>15 (水)</p> <p>ご飯 かわいいの幽庵焼き れんこんとさつま芋の甘辛炒め 青梗菜とエビの炒め物 昆布とおくらの胡麻和え 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 508 24.5 6.8 83.3 3.1 kcal g g g g</p>	<p>16 (木)</p> <p>ご飯 鶏の中華風照り焼き 卵のポテトサラダ 厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め 昆布とさつま揚げの炒め煮 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 624 22.1 23.5 76.7 2.6 kcal g g g g</p>	<p>17 (金) 肥満予防献立</p> <p>ご飯 さわらの西京焼き ひじきときのこの煮物 豚肉のおかず煮 酢の物 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 507 24.9 10.5 75.7 2.8 kcal g g g g</p> <p>エネルギーのとりすぎに注意しましょう。 低脂肪の肉や魚を焼いたり、蒸したり、煮たりすると良いです。低エネルギーの野菜、海藻、きのこ類をたっぷりとりましょう。</p>		 <p>優食 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。

18 (土)

ご飯
白菜と海鮮塩炒め
炊き合わせ
豚と竹の子の煮物
人参としめじの甘辛煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
540	22.8	11.2	83.7	3.1
kcal	g	g	g	g

19 (日) 糖尿病予防献立

血糖値を改善するには
肥満の予防が不可欠です。
エネルギーを抑え、野菜を
たっぷり取るように
しましょう。

ご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
信田巻
白菜の炒め煮
もやし炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
564	20.5	15.6	82	2.8
kcal	g	g	g	g

20 (月) 敬老の日

赤飯
姫鯛の蒸し煮
五色なます
青梗菜の炒め物
おから
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535	23.7	9.7	83.3	4.6
kcal	g	g	g	g

21 (火)

ご飯
チキンみそ焼き
ほうれん草とひじきのサラダ
茄子カレー
こんにやくとピーマンのじゃこ炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
612	23.9	22.6	73.9	2.3
kcal	g	g	g	g

22 (水) 23 (木) 24 (金)

今月の企画メニュー②
ハヤシライス
& マカロニサラダ

22 (水)

ご飯
厚揚げの和風麻婆
竹輪の甘辛煮
塩焼きそば
昆布の佃煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
588	19.6	18.4	83.7	3
kcal	g	g	g	g

23 (木) 秋分の日

ご飯
ホキのマスタード焼き
ツナじゃがサラダ
鶏大根
鮭としらたきのごま炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
543	22.6	13.2	74.1	2.6
kcal	g	g	g	g

24 (金)

ご飯
豚肉となすのピリ辛炒め
ミニおでん
小松菜とわかめのさっと煮
ささみのドレッシング和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
570	22.3	18.5	77.7	3.3
kcal	g	g	g	g

25 (土)

ご飯
たらのパター醤油焼き
ひじきの五目煮
韓国風肉じゃが
いんげんとベーコンのソテー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
552	24.6	12.6	81.2	3.3
kcal	g	g	g	g

26 (日)

ご飯
つくねのあんかけ
いんげんとしめじの塩麴炒め
さつま芋のピリ辛そぼろ
なすの梅和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
649	18	20.6	94.7	3.1
kcal	g	g	g	g

27 (月)

ご飯
牛肉カレーケチャップ炒め
さつま芋の塩麴煮
キャベツの浅漬け
人参と鶏ミンチの卵とし
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
608	17.6	20.8	84	2.2
kcal	g	g	g	g

28 (火)

ご飯
赤魚の生姜煮
豚肉としめじの梅しそ炒め
マカロニグラタン風
ブロッコリーのピーナッツ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
580	25.1	13.7	84.3	3.1
kcal	g	g	g	g

29 (水) 高血圧予防献立

ご飯
鶏のソテータルタル添え
中華ナムル
かぼちゃと昆布の煮物
アスパラバター醤油炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
604	21.4	22.1	77.1	2.2
kcal	g	g	g	g

血圧を上昇させる塩分
を控え、血管を丈夫に
する良質のタンパク質
を十分にとりましょう。

30 (木) 脳梗塞予防献立

動脈硬化を促進する
コレステロールを抑え、
塩分を少なくした献立で
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。

ご飯
めばるのねぎ焼き
白菜の洋風煮びたし
ごぼうのパターソテー
シルバーサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512	22.5	13.4	72.4	2.5
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材のチカラ
『かぼちゃ』

冬至などで昔から食べられているかぼちゃですが、かぼちゃを食べると風邪を引かないという言い伝えどおり、昔から免疫力を高める効果があるとして食べられてきました。皮のまま食べると更に高い栄養効果を得ることができます。かぼちゃは油と一緒にすることでビタミンの吸収率を高めます。天ぷらや炒め物が効果的な調理法です。

脳トレ・コーナー

矢印に従って読むと二字熟語になるように口へ漢字を入れて下さい

優 → 境
消 → 殿

超 → 冬 → 撃 → 黙

答え：越 答え：沈