



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 (水) **ご飯**
牛肉のソテーおろしソース
付け合わせ
炊き合わせ
ほうれん草の中華炒め
酢の物
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
581	22.4	18.2	83.8	3.4
kcal	g	g	g	g

17 (木) **きのこさつま芋ご飯**
さばのねぎ焼き
付け合わせ
白菜とあさりの中華煮
厚揚げとなすのピーナッツ炒め
梅おかか和え
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
627	25.9	24.1	75.7	4.3
kcal	g	g	g	g

18 (金) **高血圧予防献立**

**高血圧になると
脳血管障害や心臓病
腎臓病、動脈硬化といった
病気にかかるリスクが
高くなります。**

ご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
かにかま玉子ロール
麩とツナの炒め物
インゲンのごまマヨネーズ
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549	22.2	16.5	80.4	2.5
kcal	g	g	g	g

19 (土) **ご飯**
かれのい幽庵焼き
付け合わせ
さつま芋のジャーマンポテト
なすのひき肉炒め
水菜の煮浸し
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
559	23.6	14	84.2	3.3
kcal	g	g	g	g

20 (日) **ご飯**
チキンソテーデミソース
付け合わせ
小松菜の卵とし
春雨の生姜炒め
穴子の酢の物
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
565	24.1	16.5	80.5	2.8
kcal	g	g	g	g

21 (月) 22 (火) 23 (水) **今月の企画メニュー②**
焼鳥丼
+スイートポテトケーキ

21 (月) **ご飯**
めばるのみそ漬け焼き
付け合わせ
チリコンカン
大根とツナの炒め物
マカロニフレンチサラダ
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512	24	9.3	82.3	3.2
kcal	g	g	g	g

22 (火) **ご飯**
鶏団子の中華あん
ササミとほうれん草のゴママヨ和え
クラムチャウダー
人参たらこ炒め
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
592	20.6	18.3	87.6	3.6
kcal	g	g	g	g

23 (水) **勤労感謝の日** **ご飯**
おでん
豚肉とピーマンの味噌炒め
きのこマリネ
ごぼうのソテー
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
508	18.1	12.5	82.9	2.5
kcal	g	g	g	g

24 (木) **ご飯**
すき焼き
エビ団子のキムチチゲ
鶏ともやしの中華風炒め
大根サラダ
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
597	26.2	17.8	79.7	4
kcal	g	g	g	g

25 (金) **心筋梗塞予防献立**

**お肉よりお魚、野菜を多めに
とるようにして、脂質、
コレステロールのとりすぎ
には注意しましょう。
塩分も控えましょう。
ストレス解消、睡眠、休息
をとるようにしましょう。
肥満、高血圧に
気を付けましょう。**

ご飯
たらの甘酢あん
キャベツと卵のゴマダレサラダ
ポークビーンズ
なすのオランダ煮
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
530	20.9	16.3	74.2	2.6
kcal	g	g	g	g

26 (土) **ご飯**
チキンときのこのケチャップ炒め
豆腐焼きのあんかけ
野菜とさつま揚げの炒め物
いんげんとベーコンのソテー
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
524	21.7	12.5	67.9	2.3
kcal	g	g	g	g

27 (日) **ご飯**
鮭のチーズパン粉焼き
付け合わせ
かぼちゃのマーボー風
高野とかにかまの煮物
モロハイヤと竹輪和え
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
621	26.2	21	83.2	3
kcal	g	g	g	g

28 (月) **ご飯**
豚の生姜焼き
付け合わせ
青菜とあさりの煮びたし
鶏肉とブロッコリーの炒め物
みつばのマヨネーズ和え
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
594	27.1	18.4	76.3	3.6
kcal	g	g	g	g

29 (火) **栗ご飯**
ほきの卵マヨネーズ焼き
付け合わせ
きのこひじきの中華煮物
豚肉のおろし和え
人参金平
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
615	25	19.7	83.1	4.2
kcal	g	g	g	g

30 (水) **ご飯**
鶏肉のコンソメ焼き
付け合わせ
イタリア風ツナサラダ
卵とし煮
ほうれん草のバターソテー
漬物

I科	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
567	25.4	18.5	72.8	2.6
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材の力
こんにやく

食物繊維が豊富でグルコマンナンが含まれており
有害物質を排出してくれる効果があります。
さらに血糖値やコレステロールを下げる効果もあり
動脈硬化を予防できます。
原料であるこんにやく芋の栄養には皮膚や髪の毛の
うるおいを守るセラミドが含まれており
乾燥予防やアトピー性皮膚炎の対策にも役立ちます。

※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。