



6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 (月)</p> <p>ご飯 あじのオイスター照り焼き きのこじゃが芋のソテー 白菜と春雨炒め おかか和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 532 kcal たんぱく質 24 g 脂質 12.5 g 食塩 3 g</p>	<p>2 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉の味噌焼き わかめともやしのごま炒め さつま芋とあげの煮物 きゅうりのたらこ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 17.7 g 食塩 2.9 g</p>	<p>3 (水)</p> <p>ご飯 鮭の磯辺焼き 切干大根煮 炒り鶏 いんげんの柚子こしょうマヨ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 14.9 g 食塩 3.2 g</p>	<p>4 (木) 梅雨の体調不良改善献立</p> <p>枝豆ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 煮合わせ 青菜とあさりのソテー 茄子のピリ辛ひたし 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.6 g 食塩 3.9 g</p> <p>『何となくだるい』『疲れがとれない』と感じるときは豚肉や豆類などビタミンB群の多い食物をとりましょう。香辛料や香味野菜など利用して食欲を増進させると良いです。</p>		
<p>5 (金)</p> <p>ご飯 さばの照り焼き 人参しりしり（沖縄料理） 白菜の炒め煮 いんげんのくるみ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 566 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 14.5 g 食塩 3.2 g</p>	<p>6 (土)</p> <p>ご飯 つくねのあんかけ さつま芋の味噌バター 小松菜の炒め物 木の芽和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 594 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 16.3 g 食塩 2.8 g</p>	<p>7 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き もやしとさつま揚げのみぞれ和え 信田巻 明太炒り豆腐 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 592 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.7 g 食塩 3 g</p>	<p>8 (月) 9 (火) 10 (水)</p> <p>今月の企画メニュー① 天井+自家製プリン</p>		<p>8 (月)</p> <p>ご飯 たらのクリームソースかけ 金平れん根 厚揚げ甜麺醬炒め カリフラワーと卵のサラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 547 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 13.4 g 食塩 2.7 g</p>
<p>9 (火)</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 かにかま玉子ロール カレークリームパスタ 人参の白和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 603 kcal たんぱく質 22 g 脂質 21.1 g 食塩 2.4 g</p>	<p>10 (水)</p> <p>ご飯 かれいの漬け焼き ひじきれん根サラダ 鶏と玉ねぎの旨煮 おくらの玉子とじ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 517 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 8.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p>11 (木)</p> <p>ご飯 ぶりの焼き浸し ササミとほうれん草のゴママヨ和え 野菜とさつま揚げの炒め物 豆苗炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 552 kcal たんぱく質 25 g 脂質 17.3 g 食塩 3.2 g</p>	<p>12 (金)</p> <p>ご飯 スペイン風オムレツ 昆布の炒り煮 春雨カレー炒め もやしマスタード和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 505 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.4 g 食塩 2.6 g</p>	<p>13 (土)</p> <p>ご飯 メバルの煮付け 青菜の磯和え キャベツの白味噌炒め 竹輪とこんにゃくの金平風 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 7.8 g 食塩 3.2 g</p>	
<p>14 (日)</p> <p>ご飯 八宝菜 大根の味噌かけ 五目炒り豆腐 インゲンのたらこ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.1 g 食塩 2.7 g</p>	<p>15 (月) 高血圧予防献立</p> <p>小松菜ご飯 減塩</p> <p>豚のカレー炒め 里芋の白煮 揚げ茄子のおろし和え 絹さやツナ炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 21 g 食塩 2.5 g</p> <p>主菜をカレー味にして、味にメリハリをつけるようにしました。小松菜ご飯にも合います。</p>		<p>梅雨の晴れ間には熱中症になりやすい</p> <p>体が暑さに慣れてないのに気温が急上昇するときは注意が必要です</p> <p>冷却グッズ利用</p> <p>涼しい服装</p> <p>睡眠環境を快適に</p> <p>水分・塩分の補給</p> <p>室内の温度・湿度に注意</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。

令和2年



6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。

16 (火)

ご飯
赤魚の味噌マヨ焼き
野菜のケチャップカレー炒め
あさりとまいたけの玉子とし
茄子の生姜醤油和え
漬物

160gあたり
エネルギー 600 kcal
たんぱく質 23.5 g
脂質 21.7 g
食塩 2.8 g

17 (水)

ご飯
チキンときのこのケチャップ炒め
かぼちゃのバター焼き
高野と大根の煮物
もやしとわかめのおかか和え
漬物

160gあたり
エネルギー 549 kcal
たんぱく質 22.8 g
脂質 9 g
食塩 2.5 g

18 (木)

ご飯
ハンバーグおろしぼん酢
小松菜と干しエビの煮浸し
ごぼうの甘辛煮
中華風ごま和え
漬物

160gあたり
エネルギー 588 kcal
たんぱく質 20.7 g
脂質 18.6 g
食塩 3.2 g

19 (金) **糖尿病予防献立**

ご飯
カレーの西京焼き
もやしとひき肉甜麺醤炒め
ツナじゃがサラダ
エリンギと豆苗の炒め物
漬物

160gあたり
エネルギー 510 kcal
たんぱく質 23.3 g
脂質 10.2 g
食塩 2.6 g

カロリーの少ない
カレーを使用し、
野菜を多めにした
献立になっています。

20 (土)

ご飯
豚肉の甘辛炒め
さつまいもの塩麹煮
厚揚げのカツ煮風
えのきとしらたきの炒め煮
漬物

160gあたり
エネルギー 586 kcal
たんぱく質 22.5 g
脂質 14.6 g
食塩 2.2 g

21 (日)

ご飯
さわらのしそごま焼き
鶏ときのこの山椒炒め
キャベツのスープ煮
青菜のピーナッツ和え
漬物

160gあたり
エネルギー 586 kcal
たんぱく質 27.7 g
脂質 16.9 g
食塩 2.7 g

22 (月)

ご飯
チキンソテーマトガーリックソース
キャベツの浅漬けサラダ
かぼちゃとしらたきの煮物
いんげんオリーブ油煮
漬物

160gあたり
エネルギー 576 kcal
たんぱく質 22.3 g
脂質 13.2 g
食塩 2.7 g

23 (火)

ご飯
太刀魚のハーブ焼き
青菜の煮浸し
かぼちゃの三色金平
穴子の酢の物
漬物

160gあたり
エネルギー 608 kcal
たんぱく質 21.8 g
脂質 23.7 g
食塩 2.3 g

24 (水) 25 (木) 26 (金)
今月の企画メニュー②
冷やし鶏塩ラーメン+
ブルーベリーマフィン

24 (水) **歯と健康促進献立**

よく噛むことは脳の血流を良くし、脳の発達を促進すると言われています。
高齢者では制限があるかもしれないですが、できるだけ噛み応えのある食品を上手に取り入れましょう。

ご飯
すき焼き
ひじき煮
青菜とあさりのパスタ
ブロッコリーとささみのごま和え
漬物

160gあたり
エネルギー 552 kcal
たんぱく質 24.6 g
脂質 13.4 g
食塩 2.4 g

25 (木)

ご飯
ほぎの梅ごま焼き
タラモサラダ
高野とえびの卵とし
エリンギとピーマンの金平風
漬物

160gあたり
エネルギー 560 kcal
たんぱく質 26.3 g
脂質 12.1 g
食塩 3 g

26 (金)

ご飯
オムレツハヤシソース
もやしソテー
炒り鶏豆板醤煮込み
ほうれん草のごまあえ
漬物

160gあたり
エネルギー 519 kcal
たんぱく質 19 g
脂質 10.9 g
食塩 3.2 g

27 (土)

ご飯
ほっけの生姜醤油焼き
なすの南蛮風炒め
鶏とキャベツのにんにく醤油炒め
カリフラワーゆかり和え
漬物

160gあたり
エネルギー 539 kcal
たんぱく質 21.8 g
脂質 14 g
食塩 2.6 g

28 (日)

ご飯
牛肉のソテーおろしソース
粉ふきいものチーズ風味
根菜のたらこ煮
コールスロー
漬物

160gあたり
エネルギー 653 kcal
たんぱく質 19.5 g
脂質 26.5 g
食塩 2.3 g

29 (月)

ご飯
白身魚の味噌マヨ焼き
スパゲッティサラダ
れん根の高菜炒め
きのこ絹さや炒め
漬物

160gあたり
エネルギー 527 kcal
たんぱく質 25.2 g
脂質 13.8 g
食塩 2.7 g

30 (火)

ご飯
鶏肉のカレー焼き
きのこほうれん草の和風スパゲッティ
かぼちゃのほっくり煮
生姜酢和え
漬物

160gあたり
エネルギー 573 kcal
たんぱく質 21 g
脂質 17.1 g
食塩 2.2 g

梅雨時期の注意

- 自立神経の乱れ
- 湿気による不調

など様々な不調をもたらします。
湿気によって食べ物の劣化するスピードも速くなります。
食中毒に十分気を付けましょう。
体を温める食材をとりましょう。
根菜・赤身肉・卵・しょうがなど

KUZYUS 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。