



10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 (土)</p> <p>ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ ツナと昆布の Pasta エリンギと豚炒め こんにやくのピリ辛炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>563</td><td>19.9</td><td>19.8</td><td>74.2</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	563	19.9	19.8	74.2	3.7	kcal	g	g	g	g	<p>2 (日)</p> <p>ご飯 さばのゴマ焼き 付け合わせ きのこの金平風 大豆と野菜のトマト煮 酢の物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>560</td><td>24.7</td><td>15.2</td><td>81.9</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	560	24.7	15.2	81.9	3.3	kcal	g	g	g	g	<p>3 (月)</p> <p>ご飯 豚と野菜の味噌炒め 厚揚げのくず煮 青菜と卵の炒め物 えのきとオクラのわさび和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>551</td><td>25.8</td><td>19</td><td>71.6</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	551	25.8	19	71.6	2.2	kcal	g	g	g	g	<p>4 (火)</p> <p>ご飯 かれのい漬け焼き 付け合わせ 五色なます 小松菜チャンプルー わかめと白菜のゴマ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>507</td><td>25.6</td><td>10.9</td><td>76.9</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	507	25.6	10.9	76.9	3.4	kcal	g	g	g	g	<p>5 (水)</p> <p>さつま芋ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー ごぼうと昆布炒め煮 大根サラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>615</td><td>24.9</td><td>18.6</td><td>86.2</td><td>4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	615	24.9	18.6	86.2	4	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
563	19.9	19.8	74.2	3.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
560	24.7	15.2	81.9	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
551	25.8	19	71.6	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
507	25.6	10.9	76.9	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
615	24.9	18.6	86.2	4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>6 (木)</p> <p>ご飯 太刀魚のマスタード焼き つけあわせ 洋風炒り豆腐 白菜の炒め煮 酢の物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>675</td><td>22.1</td><td>30.8</td><td>78.1</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	675	22.1	30.8	78.1	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>7 (金) がん予防献立</p> <p>ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 大学芋風 昆布と切干の炒め煮 ほうれん草のくるみ和え 漬物</p> <p>太りにぎに注意しましょう。 塩辛いもの、焦げたもの、 熱いものは避けましょう。 彩の野菜、きのこ、海藻を 十分にとりましょう。</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>526</td><td>20.3</td><td>13</td><td>86</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	526	20.3	13	86	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>8 (土)</p> <p>ご飯 あじのオイスター照り焼き 付け合わせ キャベツのカレー炒め 大根とツナの炒め煮 あさりにとらの炒め物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>504</td><td>25.1</td><td>11.7</td><td>73.9</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	504	25.1	11.7	73.9	3.4	kcal	g	g	g	g	<p>9 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし 高野の煮びたし ほうれん草の中華炒め 穴子の酢の物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>604</td><td>30</td><td>13.9</td><td>77.8</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	604	30	13.9	77.8	2.8	kcal	g	g	g	g																
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
675	22.1	30.8	78.1	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
526	20.3	13	86	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
504	25.1	11.7	73.9	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
604	30	13.9	77.8	2.8																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>10 (月) 高脂血症予防献立 スポーツの日</p> <p>ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 麩チャンプルー 桜エビと小松菜の焼きそば めかぶのねばねばサラダ 漬物</p> <p>食べ過ぎに注意し、野菜や きのこ、海藻を十分にとりま しょう。特にとろとろ、 ねばねばした水溶性の食物 繊維は有効です。</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>557</td><td>20.8</td><td>17.7</td><td>78.3</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	557	20.8	17.7	78.3	2.4	kcal	g	g	g	g	<p>11 (火)</p> <p>ご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ 里芋の海苔まぶし 厚揚げのカツ煮風 菜果なます 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>570</td><td>23.9</td><td>17.2</td><td>81.7</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	570	23.9	17.2	81.7	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>12 (水) 13 (木) 14 (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>12 (水)</p> <p>ご飯 ぶりの幽庵焼き 付け合わせ きのこことひじきの中華煮物 ほうれん草とひき肉ソテー なすの味噌和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>650</td><td>25</td><td>24.8</td><td>81.4</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	650	25	24.8	81.4	3.1	kcal	g	g	g	g																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
557	20.8	17.7	78.3	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
570	23.9	17.2	81.7	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
650	25	24.8	81.4	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>13 (木)</p> <p>ご飯 チキンソテーデミソース 付け合わせ ポテトサラダ 豚と竹の子の煮物 小松菜のたらこ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>628</td><td>27.1</td><td>22</td><td>81.9</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	628	27.1	22	81.9	3.3	kcal	g	g	g	g	<p>14 (金)</p> <p>ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ きのこビーフン かぼちゃの三色金平 モロヘイヤとオクラの中華和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>561</td><td>23.7</td><td>15.3</td><td>81.7</td><td>4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	561	23.7	15.3	81.7	4	kcal	g	g	g	g	<p>15 (土)</p> <p>ご飯 豚のカレー炒め 五目巾着 キャセロール（イギリス煮込み料理） こんにやくとごぼうの味噌煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>557</td><td>23.2</td><td>18.9</td><td>76.5</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	557	23.2	18.9	76.5	2.1	kcal	g	g	g	g	<p>知っておきたい食材の力 『エノキタケ』</p> <p>リラックス効果のあるギャバという成分が豊富。 精神の興奮を鎮め、肝臓や腎臓の働きを 活発にする効果ができることで注目を集めています。 クセがなくどんな食材とも相性抜群☆ エノキを加えると食物繊維やビタミンB群が増えます。</p>																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
628	27.1	22	81.9	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
561	23.7	15.3	81.7	4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
557	23.2	18.9	76.5	2.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											

※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。



10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。

16 (日) 糖尿病予防献立

ご飯
シルバーの味噌マヨ焼き
付け合わせ
きのこサラダ
野菜のクリーム煮
豆苗の炒め物
漬物

血糖値を改善するには
肥満の予防が不可欠。
エネルギーを抑え
野菜をたっぷり
とりましょう。

16 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
553 kcal	22.6 g	20.1 g	74.9 g	3 g

17 (月)

ご飯
鶏の照り焼き
付け合わせ
いんげんの香味炒め
ツナサラダ
ひじき豆
漬物

17 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
557 kcal	21.3 g	18.1 g	77.5 g	2.9 g

18 (火)

ご飯
おでん
キャベツのゴマ酢
ごぼうの甘辛煮
なすとピーマンのみそ炒め
漬物

18 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
544 kcal	17.5 g	15.2 g	86.7 g	3.3 g

19 (水)

ご飯
豚の鉄板焼き
かぼちゃの煮物
豆乳シチュー
かにかまのサラダ
漬物

19 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
575 kcal	22.8 g	16 g	85 g	2.5 g

20 (木)

ご飯
赤魚と巾着の煮合せ
青菜とあさりの煮びたし
ピーマンの炒め物
わかめともやしのごま浸し
漬物

20 (木)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512 kcal	24.9 g	10.3 g	79.2 g	4.4 g

21 (金) きのこご飯

チキンのマスタード焼き
付け合わせ
厚揚げのおくらおろし煮
青菜と高野煮
海藻和え
漬物

21 (金)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
598 kcal	25.4 g	21.7 g	75.7 g	4.5 g

22 (土)

ご飯
ほっけのバター醤油焼き
付け合わせ
きのこのクリーム煮
ひじきの煮物
鮭としらたきのごま炒め
漬物

22 (土)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
519 kcal	19.8 g	11.8 g	83.1 g	3.2 g

23 (日)

ご飯
すき焼き
高野の煮合せ
鶏肉のピーナッツ炒め
竹輪とわかめの酢味噌あえ
漬物

23 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
614 kcal	27.8 g	18.2 g	81.8 g	3.8 g

24 (月) 25 (火) 26 (水) 27 (木)

今月の企画メニュー②
秋のちらし寿司 + 自家製茶碗蒸し

24 (月)

ご飯
めばるのピリ辛味噌焼き
付け合わせ
いんげんの炒め煮
さつま芋のそぼろあん
白菜サラダ
漬物

24 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
510 kcal	22.3 g	8.9 g	85.6 g	2.8 g

25 (火)

ご飯
鶏肉と厚揚げ炒め
里芋の柚子味噌煮
豚とごぼうの山椒煮
ブロッコリーのナムル風
漬物

25 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
542 kcal	27.9 g	8.8 g	76.3 g	2.7 g

26 (水)

ご飯
たらの香味焼き
付け合わせ
小松菜の卵とし
茄子カレー
酢の物
漬物

26 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
492 kcal	23.6 g	10.1 g	76.6 g	2.9 g

27 (木)

ご飯
豚肉と大根のべっこう煮
豆腐焼きのあんかけ
マカロニと野菜のミルク煮
大豆サラダ
漬物

27 (木)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
505 kcal	20.7 g	14.3 g	76.4 g	2.6 g

28 (金) 高血圧予防献立

ご飯
鮭のチーズパン粉焼き
付け合わせ
きのこのごま炒め
親子玉ねぎ
酢の物
漬物

血圧を上昇させる塩分を
控え、血管を丈夫にする
良質のたんぱく質を十分に
とりましょう。
食物繊維も重要です。

28 (金)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
579 kcal	27 g	16.3 g	77.3 g	2 g

29 (土)

ご飯
鶏肉の焼き南蛮
きのこことじゃが芋のソテー
なすのひき肉炒め
ブロッコリーのごまマヨネーズ和え
漬物

29 (土)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
621 kcal	22.2 g	25.4 g	78.5 g	2 g

30 (日)

ご飯
ほきのねぎ味噌焼き
付け合わせ
小松菜とウィンナーのクリーム煮
マカロニのカレーソテー
昆布とほうれん草和え
漬物

30 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
488 kcal	22 g	11.3 g	72.9 g	2.8 g

31 (月)

ご飯
ファヒータス（メキシコ料理）
豆腐のふわふわ枝豆
なすの甘酢漬け
もやしとわかめのおかか和え
漬物

31 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
615 kcal	22.3 g	26 g	75.7 g	2.2 g

※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。