



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。

**1 (土) 肥満予防献立**

ご飯  
赤魚の照り焼き  
きのこじゃが芋のソテー  
インゲンと豚の味噌炒め  
青菜のからし和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 543 kcal  
たんぱく質 23.2 g  
脂質 13.6 g  
食塩 2.9 g

食べ過ぎに  
注意しましょう！  
低脂肪の赤魚を使用し  
野菜が多めの献立に  
なっています

**2 (日)**

ご飯  
大根と豚肉のやわらか煮  
れんこん柚子こしょう炒め  
えびしゅうまい  
ほうれん草の白和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 549 kcal  
たんぱく質 23.4 g  
脂質 12.7 g  
食塩 2.8 g

**3 (月) 4 (火) 5 (水)**

今月の企画メニュー①

**ソースかつ丼**

自家製  
ヨーグルト  
ケーキ

**3 (月) 糖尿病予防献立**

ご飯  
カレイのゴマ焼き  
切り昆布と豚のチャプチェ風  
大根金平  
カリフラワーと卵のサラダ  
漬物

低脂肪のかれいを  
使用しています。  
昆布や野菜を取り入れた  
献立になっています。

160gあたり  
エネルギー 549 kcal  
たんぱく質 23.4 g  
脂質 12.7 g  
食塩 2.8 g

**4 (火)**

ご飯  
鶏肉のカレー焼き  
ちゃんちゃん焼き風  
ポークビーンズ  
青菜のナムル  
漬物

160gあたり  
エネルギー 585 kcal  
たんぱく質 24.1 g  
脂質 20.3 g  
食塩 2.6 g

**5 (水)**

ご飯  
さわらの蒲焼  
五目煮豆  
キャベツの白味噌炒め  
いんげんの柚子こしょうマヨ和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 576 kcal  
たんぱく質 25.5 g  
脂質 16.2 g  
食塩 3 g

**6 (木)**

ご飯  
八宝菜  
れんこんとひき肉の金平風  
高野の含め煮  
おかか和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 552 kcal  
たんぱく質 24.2 g  
脂質 14.3 g  
食塩 2.5 g

**7 (金)**

ご飯  
太刀魚のマスタード焼き  
きのこひじきの中華煮物  
さつま芋と鶏のトマト煮  
茄子の生姜醤油和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 660 kcal  
たんぱく質 23.4 g  
脂質 24.1 g  
食塩 2.9 g

**8 (土)**

ご飯  
オムレットソース  
豚肉としめじの梅しそ炒め  
ツナサラダ  
明太炒り豆腐  
漬物

160gあたり  
エネルギー 612 kcal  
たんぱく質 22.5 g  
脂質 20.1 g  
食塩 2.6 g

**9 (日)**

ご飯  
たらのみそ漬け焼き  
かぼちゃサラダ  
厚揚げ甜麺醬炒め  
こんにやくとさつま揚げの金平風  
漬物

160gあたり  
エネルギー 543 kcal  
たんぱく質 25.1 g  
脂質 11 g  
食塩 3.1 g

**10 (月)**

ご飯  
鶏のソテータルタル添え  
青菜の煮浸し  
じゃが芋の煮物  
酢の物  
漬物

160gあたり  
エネルギー 583 kcal  
たんぱく質 21.7 g  
脂質 20.1 g  
食塩 2.9 g

**11 (火)**

ご飯  
ぶりの柚子こしょうマヨ焼き  
ブロッコリーとベーコンにんにく炒め  
けんちん煮  
キャベツの梅おかか  
漬物

160gあたり  
エネルギー 596 kcal  
たんぱく質 22.7 g  
脂質 22 g  
食塩 2.9 g

**12 (水)**

ご飯  
豚のソテーおろしソース  
人参しりしり（沖縄料理）  
かぼちゃとつくねのあっさり煮  
えのきの酢の物  
漬物

160gあたり  
エネルギー 625 kcal  
たんぱく質 27.1 g  
脂質 19.5 g  
食塩 3.1 g

**13 (木) わかめご飯**

ほっけのちゃんちゃん焼き風  
小松菜と油揚げの中華煮浸し  
五目玉子焼き  
えのきとオクラのわさび和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 510 kcal  
たんぱく質 23.6 g  
脂質 14.3 g  
食塩 3.3 g

**14 (金) 高血圧予防献立**

ご飯  
チキンみそ焼き  
切干とひじきの煮物  
さつま芋の旨煮  
いんげんのごま和え  
漬物

チキンのみそ焼きは  
はっきりとした味付にし  
その他の副菜は薄味にし  
メリハリのある  
献立になっています。

塩分を控えて  
適度な運動を！

160gあたり  
エネルギー 612 kcal  
たんぱく質 22.8 g  
脂質 16.3 g  
食塩 2.9 g

**15 (土)**

ご飯  
あじのハニーマスタード焼き  
ツナと昆布のパスタ  
白菜と厚揚げの中華炒め  
酢の物  
漬物

160gあたり  
エネルギー 532 kcal  
たんぱく質 26 g  
脂質 13.4 g  
食塩 3.2 g

**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。

平成30年

# 9月献立表（普通食・昼食）

# 9月

株式会社 優食  
管理栄養士 出原 恵

下記の栄養価に

たんぱく質4.0g、脂質0.5g)が含まれています。

**16 (日)**

ご飯  
牛肉とじゃが芋のトマト煮  
れんこんのそぼろ煮  
煮合わせ  
キャベツの生姜和え  
漬物

たんぱく質 18.2g 脂質 22.9g 食塩 2.7g

総カロリー 631kcal

**17 (月) 季節の献立 (敬老の日)**

赤飯  
姫鯛の蒸し煮  
五色なます  
筑前煮  
きのこの山椒しぐれ煮  
漬物

たんぱく質 27.4g 脂質 10g 食塩 3.8g

総カロリー 573kcal

おじいちゃん  
おばあちゃん  
いつまでも  
げんきだね

**18 (火)**

ご飯  
さわらのしそごま焼き  
にらのオイスターソース炒め  
大豆とカリフラワーコンソメ煮  
わかめとツナの酢の物  
漬物

たんぱく質 28.1g 脂質 15.4g 食塩 3g

総カロリー 551kcal

追悼特別展 高倉 健  
2018. 9. 24(月)まで  
開催中  
9:30~17:00  
高梁市成羽美術館 (有料)



**19 (水) 20 (木) 21 (金)**

今月の企画メニュー②  
**ハヤシライス**  
マカロニサラダ



**19 (水)**

ご飯  
鶏唐揚げ中華風  
絹さやの卵とし  
白菜の炒め煮  
コールスロー  
漬物

たんぱく質 22.1g 脂質 20.1g 食塩 2.9g

総カロリー 591kcal

**20 (木)**

ご飯  
おでん  
鶏と野菜のミルクシチュー  
華風春雨炒め  
インゲンのたらこ和え  
漬物

たんぱく質 22g 脂質 13.7g 食塩 2.6g

総カロリー 542kcal

**21 (金)**

ご飯  
さばの甘酢だれかけ  
彩りビーフン  
豆腐の中華煮込み  
酢の物  
漬物

たんぱく質 27.8g 脂質 16.7g 食塩 2.6g

総カロリー 580kcal

**22 (土)**

ご飯  
豚肉の五目うま煮  
青菜の磯和え  
信田巻  
ブロッコリーバター醤油炒め  
漬物

たんぱく質 22.4g 脂質 13.7g 食塩 2.9g

総カロリー 522kcal

**23 (日) 脳梗塞予防献立**

ご飯  
さんまの蒲焼  
里芋の柚子味噌煮  
ちくわとキャベツの味噌炒め  
おろし和え  
漬物

たんぱく質 20.5g 脂質 17.9g 食塩 2.6g

総カロリー 606kcal

肥満や高血圧にも  
気をつけるように  
野菜を多く食べるように  
しましょう。  
タバコやお酒は控える  
ようにしましょう。

**24 (月) 中秋の名月**

ご飯  
ハンバーグステーキ  
大根とウィンナーの甘辛炒め  
小松菜チャンプルー  
かにかまのサラダ  
漬物

たんぱく質 21.8g 脂質 18.3g 食塩 2.8g

総カロリー 587kcal

**25 (火)**

ご飯  
鶏の生姜照り焼き  
小松菜とウィンナーのクリーム煮  
白菜と豚肉オイスター炒め  
ビーンズサラダ  
漬物

たんぱく質 25.7g 脂質 21.6g 食塩 2.7g

総カロリー 605kcal

**26 (水)**

ご飯  
ほきの卵マヨネーズ焼き  
ひじきと豆のマリネ風サラダ  
さつま芋のピリ辛そぼろ  
エリンギのオイスター炒め  
漬物

たんぱく質 23.5g 脂質 18.6g 食塩 2.9g

総カロリー 611kcal

**27 (木)**

ご飯  
牛肉クリーム炒め  
キャベツの浅漬けサラダ  
じゃが芋の煮物  
れんこんの塩麴炒め  
漬物

たんぱく質 15.5g 脂質 20.8g 食塩 2.5g

総カロリー 585kcal

**28 (金)**

ご飯  
高野とつくねの煮物  
キャベツと卵のゴマダレサラダ  
なすときのこの炒め物  
ピーマンのコンソメ炒め  
漬物

たんぱく質 21.4g 脂質 15.8g 食塩 3.2g

総カロリー 581kcal

**29 (土)**

ご飯  
焼き魚の中華風あんかけ(メル)  
たらこマカロニ  
麻婆茄子  
ひじきごま  
漬物

たんぱく質 22.1g 脂質 14.4g 食塩 3.1g

総カロリー 546kcal

**30 (日)**

ご飯  
鶏肉のにんにくケチャップ照り焼き  
青梗菜の炒め煮  
切干大根のサラダ  
じゃが芋の明太バター  
漬物

たんぱく質 21.8g 脂質 18.2g 食塩 3.3g

総カロリー 580kcal

※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。