



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 (木)

ご飯
牛肉と豆腐の煮込み
五目巾着
クラムチャウダー
シルバーサラダ
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
627	29.4	25.7	74.5	2.9
kcal	g	g	g	g

2 (金) 糖尿病予防献立

ご飯
蒸し魚の中華風あんかけ
かぼちゃサラダ
けんちん煮
いんげんと豚ミンチの香味炒め
漬物

バランスのとれた量を
摂取しましょう。
野菜から食べ始めると
血糖値の上昇がゆるやかになります。

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
504	22.1	12.4	76.6	3.4
kcal	g	g	g	g

3 (土)

ご飯
あじの磯辺焼き
付け合わせ
エビとトマトのスパゲッティー
大根炒め煮
なすのオランダ煮
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
533	22.7	11.3	82.8	2.7
kcal	g	g	g	g

4 (日)

ご飯
鶏肉と野菜炒め物
里芋の海苔まぶし
茄子カレー
青菜のナムル
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
552	23.7	11.1	75.8	2.3
kcal	g	g	g	g

5 (月) 6 (火) 7 (水)

今月の企画メニュー①
中華丼
+ ヨーグルトケーキ

5 (月) 肥満予防献立

ご飯
カレーのゴマ焼き
付け合わせ
じゃが芋とソーセージのマスタード炒め
キャベツの白味噌炒め
海藻サラダ
漬物

エネルギーの摂りすぎに
注意しましょう。低脂肪の
低脂肪の肉や魚を焼いたり、
蒸したり、煮たりすると
良いでしょう。
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。

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
502	23.6	10.4	78.7	3
kcal	g	g	g	g

6 (火)

ご飯
豚のカレー炒め
里芋とさくらえび煮
なすのひき肉炒め
青菜のじゃこ和え
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
548	22.3	17.6	77.6	2.3
kcal	g	g	g	g

7 (水)

ご飯
鮭の焼き南蛮
厚揚げときのこのピリ辛炒め
かぼちゃグラタン風
竹輪とわかめの酢味噌あえ
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
609	23.7	18	88	3.2
kcal	g	g	g	g

8 (木)

ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
付け合わせ
ブロッコリーとさつま芋のサラダ
大根とあさりの煮浸し
エリンギとピーマンの金平風
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
567	21.7	18.1	79.3	2.8
kcal	g	g	g	g

9 (金)

ご飯
さばの味噌焼き
付け合わせ
ほうれん草の炒め物
切干大根のサラダ
わかめと白菜炒め
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
558	24.2	16.6	77.4	3.3
kcal	g	g	g	g

10 (土)

ご飯
根菜とひき肉のしぐれ煮
炊き合わせ
厚揚げ甜麺醬炒め
いんげんオリーブ油煮
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
557	19.5	16.8	83.4	2.8
kcal	g	g	g	g

11 (日)

ご飯
太刀魚の梅かつお焼き
付け合わせ
高野のみぞれ煮
里芋と茄子の煮物
ほうれん草のバターソテー
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
589	21.5	20.4	78.4	2.6
kcal	g	g	g	g

脳トレコーナー

□の中に漢字を入れて
四字熟語を完成させましょう!

- ①暗□模索（手探りで探すこと）
- ②□進□歩（物事が進むこと）
- ③古□東□（あらゆる時代や場所）
- ④用意□□（少しも手ぬかりない）
- ⑤□実□健（まじめ、しっかりしてる）

①中 ②日、月 ③今、西 ④周到 ⑤質、剛

12 (月) 脳梗塞予防献立

ご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
大根の味噌かけ
卵とじ煮
おくらの梅和え
漬物

動脈硬化を促進する
コレステロールを抑え、
塩分を少なくしたレシピで
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。

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
494	20.7	10.5	80.9	2.5
kcal	g	g	g	g

13 (火)

わかめご飯
たらの卵マヨネーズ焼き
付け合わせ
イタリア風ツナサラダ
クリーム煮
大葉の酢の物
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
564	23.7	17.8	78.6	3.1
kcal	g	g	g	g

14 (水)

ご飯
親子煮
さつま芋のピリ辛そぼろ
揚げ茄子のおろし和え
糸こんにゃくとツナの金平
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
610	25.1	13.9	83.9	2.9
kcal	g	g	g	g

15 (木)

ご飯
ほきゴマしそ焼き
付け合わせ
炊き合わせ
白菜と鶏のミルク煮
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

167kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
502	21.5	11.7	74.7	3.1
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。

令和4年 9月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食
TEL：086-444-2779
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 (金) 高血圧予防献立

ご飯
豚の鉄板焼き
大根の煮物
玉子と春雨の炒め物
かにかまのサラダ
漬物

カリウムの多い野菜を
十分にとりましょう。
ほうれん草、小松菜、
じゃが芋などが良いでしょう。
漬物、佃煮、干物、塩蔵品、
加工品は避けましょう。

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
520	20.8	15.5	77.7	2.2
kcal	g	g	g	g

17 (土)

ご飯
ほっけの生姜醤油焼き
付け合わせ
かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め
野菜とさつま揚げの炒め物
ひじきごま
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
500	20.8	10.5	81.5	3
kcal	g	g	g	g

18 (日)

ご飯
松風焼き
付け合わせ
きゃべつの和風サラダ
スパゲッティナポリタン
きのこ絹さや炒め
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
562	24.5	17.1	80.5	2.4
kcal	g	g	g	g

19 (月) 敬老の日

赤飯
姫鯛の蒸し煮
五色なます
れんこんの煮物
人参のサラダ
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
514	22.8	8.2	84.6	3.7
kcal	g	g	g	g

20 (火)

ご飯
厚揚げの肉豆腐
かにかま玉子ロール
春雨炒め
いんげんの柚子こしょうマヨ和え
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
534	20.7	18.5	73.2	2.2
kcal	g	g	g	g

21 (水) 22 (木) 23 (金)

今月の企画メニュー②
ハヤシライス
+ マカロニサラダ

21 (水)

ご飯
豚肉と大根のべっこう煮
里芋の柚子味噌煮
いんげんとしめじの塩麹炒め
磯辺和え
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
480	19.6	10.6	80	2.2
kcal	g	g	g	g

22 (木)

ご飯
擬製豆腐
青菜とじゃこの煮びたし
鶏と玉ねぎの旨煮
あさりの酢の物
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
498	26	7.2	78	2.9
kcal	g	g	g	g

23 (金) 秋分の日

ご飯
めばるのねぎ焼き
付け合わせ
いんげんの香味炒め
炒り鶏
きゅうりの昆布和え
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
498	23.9	8.5	76.7	3
kcal	g	g	g	g

24 (土)

ご飯
鶏肉の香味焼き
付け合わせ
大根とウインナーの甘辛炒め
里芋のグラタン風
ふきの土佐煮
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
573	21.2	20.2	76.3	2.7
kcal	g	g	g	g

25 (日)

ご飯
メルのみニエルタルタル添え
付け合わせ
昆布と切干の炒め煮
根菜と豚のカレー炒め
人参とおくらのサラダ
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
546	21.1	20	72.6	2.4
kcal	g	g	g	g

26 (月)

ご飯
つくねとわかめ炊き合わせ
キャベツとじゃこのオイスター炒め
小松菜と豚肉の甘辛煮
さつま芋の白和え
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
515	21.9	10.1	86.5	3.1
kcal	g	g	g	g

27 (火)

ご飯
鶏肉のねぎ塩焼き
付け合わせ
竹の子のマーボー炒め
キャセロール（イギリス煮込み料理）
絹さやの土佐和え
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
568	26	19.5	73.3	2.5
kcal	g	g	g	g

28 (水)

ご飯
クロメヌケの照り焼き
付け合わせ
キャベツのケチャップ煮
えび団子のスープ煮
大根サラダ
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
529	25.6	12	78.7	3.1
kcal	g	g	g	g

29 (木)

ご飯
鶏肉じゃが
焼き豆腐の肉味噌かけ
小松菜と干しエビの煮浸し
人参とハムのマस्टードマヨ和え
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
580	25.2	13.8	80.7	2.7
kcal	g	g	g	g

30 (金)

ご飯
シルバーの西京焼き
付け合わせ
青梗菜の炒め煮
じゃが芋とベーコンのソテー
キャベツの梅マヨ和え
漬物

I類*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
541	21.1	14.7	83.5	2.1
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材のチカラ

『しいたけ』
スーパーなどに年中置いてある食材ですが、旬の季節、
生産量は国内生産で1位大分県、2位徳島県、3位宮崎県です。
効能：しいたけに含まれるビタミンDは骨を丈夫にしてくれます。
ビタミンDは干すことにより、さらに増えます！
その他にはレンチナン、香りの成分になります。レンチナンは免疫作用を
高めてくれます。さらには精製により抗がん剤にも使用されているそうです。
肉厚のしいたけを焼いて醤油、シンプルだけど美味しいですね(*^-^*)

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。