



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。

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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

160g	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、旬の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。