



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 (金)

ご飯
鶏団子のスープ煮
きのこじゃが芋のソテー
キャベツの白味噌炒め
おかか和え
漬物

160gあたり
エネルギー 530 kcal
たんぱく質 22.7 g
脂質 11.3 g
食塩 3 g

2 (土)

ご飯
オムレツきのこソース
小松菜と油揚げの味噌煮
さつま芋と鶏肉の煮物
菜果なます
漬物

160gあたり
エネルギー 540 kcal
たんぱく質 17.9 g
脂質 9.6 g
食塩 2.5 g

3 (日)

ご飯
さばのごま照り
切干大根煮
小松菜とわかめのさっと煮
揚げ茄子のポン酢かけ
漬物

160gあたり
エネルギー 529 kcal
たんぱく質 20.4 g
脂質 14.7 g
食塩 2.7 g

4 (月) 梅雨の体調不良改善献立

ご飯
豚しゃぶしゃぶ
大豆と鶏の煮物
えび団子のスープ煮
オクラとめかぶおかか和え
漬物

「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群の豊富な食物を多くとると良いでしょう

160gあたり
エネルギー 548 kcal
たんぱく質 24.7 g
脂質 13.8 g
食塩 3.4 g

5 (火)

ご飯
あじの照り焼き
ササミとほうれん草のゴママヨ和え
さつま芋とあげの煮物
きのこ絹さや炒め
漬物

160gあたり
エネルギー 554 kcal
たんぱく質 25.4 g
脂質 11.1 g
食塩 3.1 g

6 (水)

ご飯
鶏の海苔塩パン粉焼き
里芋の柚子味噌煮
小松菜のソース炒め
茄子のピリ辛ひたし
漬物

160gあたり
エネルギー 602 kcal
たんぱく質 21.3 g
脂質 19.8 g
食塩 2.8 g

4 (月) 5 (火) 6 (水)

今月の企画メニュー①
天丼+田舎まんじゅう

7 (木)

ご飯
赤魚の味噌マヨ焼き
もやしとさつま揚げのみぞれ和え
ポークビーンズ
じゃが芋の明太バター
漬物

160gあたり
エネルギー 510 kcal
たんぱく質 21.8 g
脂質 19 g
食塩 2.3 g

8 (金) 歯と健康 促進献立

ご飯
酢豚風
金平れん根
厚揚げとごぼうのピーナツ炒め
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

160gあたり
エネルギー 589 kcal
たんぱく質 21.4 g
脂質 17.6 g
食塩 2.5 g

9 (土)

ご飯
ほっけの香味焼き
ちくわともやしのピリ辛炒め
筑前煮
人参の白和え
漬物

160gあたり
エネルギー 521 kcal
たんぱく質 23.7 g
脂質 8.9 g
食塩 3 g

10 (日)

ご飯
肉団子と白菜のオイスター煮
ひじきれん根サラダ
鶏チリ
おくらの玉子とし
漬物

160gあたり
エネルギー 601 kcal
たんぱく質 21.1 g
脂質 17 g
食塩 3.2 g

11 (月) 枝豆ご飯

たらのクリームソース
昆布と大根のなます
厚揚げの炊き合わせ
豆苗とベーコン炒め
漬物

160gあたり
エネルギー 539 kcal
たんぱく質 23.9 g
脂質 12.9 g
食塩 3.2 g

12 (火)

ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
里芋の塩味煮
春雨カレー炒め
大根サラダ
漬物

160gあたり
エネルギー 526 kcal
たんぱく質 20.3 g
脂質 14.5 g
食塩 2.7 g

美味しいものをバランスよく、よく噛んで食べることは健康の基本です。肉やレンコンなど、噛み応えのあるものを食べるようにしましょう。

優食
体に優しい 優れたバランス

13 (水) 鮭

ご飯
鮭の幽庵焼き
青菜の磯和え
鶏肉とブロッコリーの炒め物
大根葉と竹輪の玉子とし
漬物

160gあたり
エネルギー 593 kcal
たんぱく質 28.7 g
脂質 14.8 g
食塩 3.1 g

14 (木)

ご飯
肉豆腐
大根の鶏味噌かけ
もやしのチャンプルー
酢の物
漬物

160gあたり
エネルギー 553 kcal
たんぱく質 24.1 g
脂質 19.5 g
食塩 3.1 g

15 (金)

ご飯
ぶりの梅照り焼き
いんげんとしめじの塩麴炒め
柳川煮
きゅうりと油あげのなます
漬物

160gあたり
エネルギー 609 kcal
たんぱく質 26.3 g
脂質 18.5 g
食塩 2.8 g

16 (土)

ご飯
鶏肉のしそゴマ焼き
彩りピーマン
根菜の味噌煮
カリフラワーとツナのサワー漬け
漬物

160gあたり
エネルギー 606 kcal
たんぱく質 23.9 g
脂質 10.1 g
食塩 2.3 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。



下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー400kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

17 (日)  **お父さん ありがとう**

ご飯
さわらの味噌ごまマシ
いんげんの炒め煮
ごぼうの甘辛煮
もやしとわかめのおかか和え
漬物

1食分 - 584 kcal 脂質 16.9 g
たんぱく質 25.3 g 食塩 2.8 g

18 (月)

ご飯
白菜と海鮮塩炒め
かにかま玉子ロール
さつま芋の肉じゃが風
中華風ごま和え
漬物

1食分 - 509 kcal 脂質 9.4 g
たんぱく質 21 g 食塩 2.6 g

19 (火)

ご飯
豚肉のケチャップ炒め
もやしとひき肉甜麺醤炒め
がんもの煮物
大豆サラダ
漬物

1食分 - 558 kcal 脂質 16.4 g
たんぱく質 24.5 g 食塩 2.9 g

花の山寺 あじさい祭り
6/16 (土) ~ 6/24 (日)
お寺の建物と周辺の
茅葺屋根との景観が
素晴らしい所です



普門寺周辺

20 (水) 糖尿病予防献立

ご飯
ほきのみりん焼き
ポテトサラダ
煮合わせ
えのきとしらたきの炒め煮
漬物

1食分 - 546 kcal 脂質 20.1 g
たんぱく質 23.2 g 食塩 2.7 g

*おかずの味が濃くなると
ごはんの量が増えて
食べすぎの原因になります
おかずの味付けにも
気をつけましょう!*

質 量 時間 **ポイントは 3つ!**

21 (木)

ご飯
鶏肉の柚子こしょう照り焼き
えびの青しそ和え
じゃが芋とベーコンのソテー
洋風切りれん根
漬物

1食分 - 591 kcal 脂質 11.8 g
たんぱく質 22.3 g 食塩 2.7 g

22 (金)

ご飯
ハンバーグきこり風
春雨の中華サラダ
高野の煮合せ
ブロッコリーとかにかま炒め
漬物

1食分 - 546 kcal 脂質 14.1 g
たんぱく質 21.4 g 食塩 3.2 g

20 (水) 21 (木) 22 (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

 

23 (土)

ご飯
メルルーサのトマトソース
青菜の煮浸し
ごぼうと昆布ごま炒め
穴子の酢の物
漬物

1食分 - 503 kcal 脂質 8.9 g
たんぱく質 21.7 g 食塩 2.8 g

24 (日) 

ご飯
豚の卵とじ
ひじき煮
えびしゅうまい
大根と昆布のなます
漬物

1食分 - 578 kcal 脂質 11.2 g
たんぱく質 25.8 g 食塩 2.6 g

25 (月)

ご飯
カレイのゴマ焼き
タラモサラダ
白菜の炒め煮
エリンギとピーマンの金平風
漬物

1食分 - 514 kcal 脂質 23 g
たんぱく質 22.3 g 食塩 2.9 g

26 (火)

ご飯
きんちゃくと野菜の炊き合わせ
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

1食分 - 506 kcal 脂質 17.8 g
たんぱく質 18.1 g 食塩 2.8 g

27 (水) 

ご飯
牛肉のソテーおろしソース
きのこのピリ辛ごま炒め
里芋の煮物
海藻サラダ
漬物

1食分 - 631 kcal 脂質 12.1 g
たんぱく質 18.4 g 食塩 2.4 g

28 (木) 

ご飯
太刀魚から揚げ
煮菜
ビーフンの炒め物
えのきの酢の物
漬物

1食分 - 563 kcal 脂質 20.5 g
たんぱく質 20.3 g 食塩 2.3 g

29 (金) こまつなご飯 

鶏の中華風照り焼き
キャベツとツナの Pasta サラダ
れん根の高菜炒め
きのこ絹さや炒め
漬物

1食分 - 593 kcal 脂質 15.2 g
たんぱく質 23.2 g 食塩 3 g

30 (土) 高血圧予防献立

ご飯
さばのカレームニエル
きのこほうれん草の和風スパゲッティ
かぼちゃの煮付け
生姜酢和え
漬物

1食分 - 569 kcal 脂質 10 g
たんぱく質 23.3 g 食塩 2.3 g

高血圧の危険因子

おかずをうす味にするだけでなく
漬物や佃煮などの
食べすぎにも
気をつけましょう!

肥満、塩分の摂りすぎ、喫煙、お酒の飲みすぎ、運動不足、ストレス、遺伝的体質

※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。

