



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  
ぶりの塩焼き  
付け合わせ  
れんこん柚子こしょう炒め  
小松菜チャンプルー  
えのきとしらたきの炒め煮  
漬物

|      |       |      |      |     |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
| 549  | 24.2  | 17.6 | 72.9 | 3.1 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**2 (土)**

ご飯  
鶏肉じゃが  
がんもの煮物  
ちくわとキャベツの味噌炒め  
ほうれん草のごまあえ  
漬物

|      |       |    |      |     |
|------|-------|----|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩  |
| 538  | 22    | 8  | 83.6 | 3.2 |
| kcal | g     | g  | g    | g   |

**3 (日)**

ご飯  
厚揚げと白菜の煮物  
かぼちゃとつくねのあっさり煮  
ごぼうのベーコン炒め  
きゅうりとオクラおかか和え  
漬物

|      |       |      |      |     |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
| 527  | 19    | 14.2 | 82.5 | 2.8 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**脳梗塞予防献立**

脳梗塞の予防には塩分を控えましょう。野菜や果物は抗酸化作用があり血栓を出来にくくさせるのでたくさん食べるようにしましょう。水分補給もこまめにする事が大切です。

**4 (月) 5 (火) 6 (水)**

今月の企画メニュー①  
中華丼  
+ヨーグルトケーキ

**4 (月)**

ご飯  
めばるの煮魚  
付け合わせ  
カラーピーマンのソース炒め  
もやしと豚のさっぱり和え  
ピリ辛こんにゃく  
漬物

|      |       |     |      |     |
|------|-------|-----|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食塩  |
| 448  | 22.5  | 8.5 | 73.1 | 2.7 |
| kcal | g     | g   | g    | g   |

**5 (火)**

ご飯  
豚肉ときのこのさっと煮  
かぼちゃと昆布の煮物  
切り干し大根ゆず風味  
いんげんのピーナッツ和え  
漬物

|      |       |      |      |     |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
| 492  | 21.3  | 12.9 | 76.8 | 2.1 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**6 (水)**

ご飯  
ほっけのちゃんちゃん焼き風  
もやしのごま炒め  
さつま芋とあげの煮物  
酢の物  
漬物

|      |       |     |      |     |
|------|-------|-----|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食塩  |
| 495  | 19.5  | 7.3 | 87.4 | 1.8 |
| kcal | g     | g   | g    | g   |

**7 (木)**

ご飯  
チキンときのこのケチャップ炒め  
ミニポトフ  
たらこスパゲッティ  
おくらと梅和え  
漬物

|      |       |     |      |     |
|------|-------|-----|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食塩  |
| 528  | 22.6  | 8.1 | 80   | 2.7 |
| kcal | g     | g   | g    | g   |

**8 (金)**

わかめご飯  
白身魚の味噌マヨ焼き（メル）  
付け合わせ  
かにかまとチンゲン菜の玉子とし  
厚揚げとピーマンの甘辛炒め  
竹輪とにら炒め  
漬物

|      |       |      |      |     |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
| 455  | 22.1  | 10.4 | 69.4 | 3.2 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**9 (土)**

ご飯  
鶏肉のコンソメ焼き  
付け合わせ  
ちくわともやし炒め  
卵のポテトサラダ  
カリフラワーのカレー炒め  
漬物

|      |       |      |      |     |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
| 589  | 22.6  | 20.7 | 77.3 | 2.6 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**10 (日)**

ご飯  
ほきのマスタード焼き  
付け合わせ  
キャベツとあさりの味噌煮  
なすの炒め物  
かにかまのサラダ  
漬物

|      |       |      |      |     |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
| 532  | 19.2  | 16.3 | 75.5 | 2.3 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**11 (月)**

ご飯  
鶏肉ガーリック炒め  
さつま芋の旨煮  
ツナサラダ  
なすとピーマンのみそ炒め  
漬物

|      |       |      |      |     |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
| 624  | 22.7  | 16.8 | 81.9 | 2.2 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**12 (火)**

ご飯  
あじの蒲焼  
付け合わせ  
拌三糸  
白菜の炒め煮  
キャベツのフレーク炒め  
漬物

|      |       |     |      |     |
|------|-------|-----|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食塩  |
| 479  | 22.4  | 7.8 | 79.4 | 3.3 |
| kcal | g     | g   | g    | g   |

**肥満予防献立**

肥満の主な要因は「食べ過ぎ」と「運動不足」です。食事はバランスよく、野菜をたっぷり食べるようにしましょう。野菜は生で食べるより加熱して食べると沢山の量を食べられるようになります。

**13 (水)**

ご飯  
豚肉となすのピリ辛炒め  
かぼちゃのレーズン煮  
青菜とあさりの煮びたし  
おくらと酢の物  
漬物

|      |       |      |      |     |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
| 535  | 17.3  | 15.4 | 84.8 | 2.4 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**14 (木)**

ご飯  
かれいの漬け焼き  
付け合わせ  
キャベツと竹輪の煮浸し  
ひじきの白和え  
ピーマンのコンソメ炒め  
漬物

|      |       |     |      |     |
|------|-------|-----|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食塩  |
| 425  | 21.9  | 5.7 | 72.8 | 2.7 |
| kcal | g     | g   | g    | g   |

**15 (金)**

ご飯  
鶏の照り焼き  
付け合わせ  
ごぼうとさつま芋の甘辛炒め  
小松菜と厚揚げのカレー煮  
人参とツナの炒め物  
漬物

|      |       |      |      |    |
|------|-------|------|------|----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩 |
| 539  | 21.4  | 15.1 | 78.4 | 2  |
| kcal | g     | g    | g    | g  |

**16 (土)**

ご飯  
かごかますの西京焼き  
付け合わせ  
白菜の生姜炒め  
青菜とあさりのパスタ  
もやしとわかめのおかか和え  
漬物

|      |       |      |      |     |
|------|-------|------|------|-----|
| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
| 483  | 24.2  | 11.8 | 73   | 2.4 |
| kcal | g     | g    | g    | 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。



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。

**17 (日)**

ご飯  
さばの塩焼き  
付け合わせ  
きゃべつ和風サラダ  
スパゲッティナポリタン  
きのこ絹さや炒め  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 484  | 21.4  | 12.8 | 71.9 | 2.9 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**18 (月) 敬老の日**

赤飯  
松風焼き  
付け合わせ  
五色なます  
れんこんの煮物  
人参のサラダ  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 523  | 22.5  | 13.8 | 78.7 | 3.2 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**19 (火)**

ご飯  
豚肉のおろし煮  
厚揚げの炊き合わせ  
かぼちゃのスープ煮  
ブロッコリーのピーナッツ和え  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 520  | 22.6  | 15.2 | 76.2 | 2.1 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**糖尿病予防献立**

カロリーの取りすぎには気を付けましょう。ドレッシング、マヨネーズ、バターなどの油脂はなるべく控えましょう。野菜から食べると糖の吸収を緩やかにし、食べすぎを防いでくれます。

**なぜなぞクイズ**

① 木が「すす」を被ると、ある植物に変身しました。何になったでしょうか？  
※ヒント：「木」の頭に「すす」・・・。

② 奥さんが野菜の中に入れてしまいました。その野菜は何でしょう？  
※ヒント：「奥さん」を表す別の言葉は・・・。

**答え ①すすき ②さつまいも**

**20 (水) 21 (木) 22 (金)**

今月の企画メニュー②  
ハヤシライス  
+マカロニサラダ




**20 (水)**

ご飯  
鶏肉塩麹みそ焼き  
付け合わせ  
さつまいものジャーマンポテト  
なすの甘酢漬物  
おから  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 607  | 19.4  | 21.3 | 83.8 | 2.2 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**21 (木)**

ご飯  
かごかますのトマトソース  
付け合わせ  
ほうれん草とひじきのサラダ  
高野と大根の煮物  
こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 509  | 22.3  | 13.8 | 76.2 | 2.4 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**22 (金)**

ご飯  
豚肉のケチャップ炒め  
焼き餃子  
甘辛煮  
昆布の佃煮  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 516  | 21.8  | 13.4 | 80.5 | 3.3 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**23 (土) 秋分の日**


ご飯  
ハンバーグハヤシソース  
付け合わせ  
スイートポテトサラダ  
大根とツナの炒め物  
鮭としらたきのごま炒め  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 576  | 16.1  | 20.7 | 79   | 2.9 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**24 (日)**

ご飯  
たらのマスタードソース  
玉ねぎとベーコンの和風パスタ  
厚揚げときゃべつの炒め物  
カリフラワーゆかり和え  
漬物

**減塩**



**24 (日) 高血圧予防献立**

減塩が大事です。減塩のコツは減塩醤油等を使ってみたり、外食や加工食品は塩分が多いので控えましょう。野菜や果物に含まれるカリウムには血圧を下げる効果があるので積極的に食べましょう。

**25 (月)**

ご飯  
鶏肉と厚揚げにんにく炒め  
かぼちゃの煮付け  
大根とあさりの煮浸し  
ほうれん草のくるみ和え  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|-----|------|-----|
| 532  | 24.5  | 9.1 | 74   | 2.3 |
| kcal | g     | g   | g    | g   |

**26 (火)**

ご飯  
ホキの照り煮  
付け合わせ  
ポークチャップ  
ひじきの煮物  
茄子の生姜醤油和え  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 533  | 22.2  | 13.4 | 78.5 | 3.1 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**27 (水)**

ご飯  
白菜と海鮮塩炒め  
さつまいものレモン煮  
キャベツの浅漬  
人参と鶏ミンチの卵とし  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質  | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|-----|------|-----|
| 445  | 15.6  | 6.9 | 80.7 | 2.5 |
| kcal | g     | g   | g    | g   |

**28 (木)**

ご飯  
牛肉となすの炒め物  
じゃがいもと竹輪の煮物  
青梗菜とベーコンの炒め煮  
ブロッコリーの白和え  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 593  | 20.3  | 22.8 | 79.1 | 2.4 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**29 (金)**

ご飯  
ほっけのバター醤油焼き  
付け合わせ  
もやしのごま炒め  
なすの味噌炒め  
昆布とさつまいもの炒め煮  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 541  | 21.1  | 17.3 | 75.4 | 2.7 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |


**30 (土)**

ご飯  
厚揚げの酢豚風  
海鮮シウマイ  
キャベツのスープ煮  
シルバーサラダ  
漬物

| 1食材  | たんぱく質 | 脂質   | 炭水化物 | 食塩  |
|------|-------|------|------|-----|
| 559  | 19.9  | 18.1 | 81.5 | 4.7 |
| kcal | g     | g    | g    | g   |

**知っておきたい食材の力**

「里芋」  
9～11月ごろが旬で、皮はしっかりと湿ったものが新鮮です。余分な塩分を体外に出してむくみ解消に効果のある「カリウム」が豊富です。つぶして里芋サラダにしたり、皮がついたままアルミホイルに包んで魚焼きグリルで約10～15分焼いて塩をふって食べるのがおススメです！里芋は、寒さと乾燥に弱いので、新聞紙に土がついたまま包んで冷暗所に置いておくと1カ月ほど保存可能です。



※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。