



6月献立表（普通食・昼食）



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。

<p>1 (火)</p> <p>ご飯 さわらのねぎ焼き 煮菜 揚げ茄子のおろし和え こんにゃくとさつま揚げの金平風 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 547 21.1 16 75.2 3.2 kcal g g g g</p>	<p>2 (水) 梅雨の体調不良の改善献立</p> <p>ご飯 豚二郎甘辛炒め 里芋の海苔まぶし 炒り鶏豆板醤煮込み キャベツの薬味和え 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 596 26.6 14.8 80.4 3.2 kcal g g g g</p> <p>何となくだるい、疲れがとれないと感じている時は豚肉や豆類などビタミンB群の多い食物を取るようにしましょう。 香辛料や香味野菜など利用して食欲を増進させましょう。</p>	<p>3 (木)</p> <p>ご飯 スペイン風オムレツ かぼちゃサラダ 青梗菜と豚の胡椒炒め ピーナッツ和え 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 558 18.9 16.8 81.1 2.5 kcal g g g g</p>	<p>4 (金)</p> <p>ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 青菜ときのこの煮浸し ちくわとキャベツの味噌炒め えのきの酢の物 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 573 20 17.5 78.1 3 kcal g g g g</p>	
<p>5 (土) 歯と健康予防献立</p> <p>ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 豆と野菜の炒め煮 高菜の炒め物 人参としめじの甘辛煮 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 626 24.1 20.7 82.7 3.5 kcal g g g g</p>	<p>6 (日)</p> <p>ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き かぼちゃのゴママヨ和え 卵とし煮 れんこんの塩麴炒め 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 593 25.7 17 80.3 3.1 kcal g g g g</p> <p>よく噛むことは脳の血流を良くし、脳の発達を促進すると言われています。 カルシウムは歯や骨を丈夫にし、歯並びを整えると言われています。海藻・青菜・大豆製品などが良いです。</p>	<p>7 (月) 8 (火) 9 (水) 7 (月)</p> <p>今月の企画メニュー① 親子丼 & 自家製プリン</p> 		<p>ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 青梗菜とじゃこの煮びたし ミニポトフ 春雨のごまダレ 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 520 19.5 11.8 80 2.8 kcal g g g g</p>
<p>8 (火)</p> <p>ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 ミモザサラダ しらたきと豚の甘辛炒め きゅうりとちくわのおかか和え 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 545 24.5 14.9 75.3 2.8 kcal g g g g</p>	<p>9 (水)</p> <p>ご飯 鶏肉のクリーム煮 がんもと白菜の煮物 じゃが芋とピーマンのソテー モロヘイヤとオクラの中華和え 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 607 25.5 12.2 80.9 3.1 kcal g g g g</p>	<p>10 (木)</p> <p>ご飯 メルのエニエルタルタル添え きのこビーフン ひじきの煮物 おくらのゴマ和え 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 568 21.6 17.6 80.6 2.8 kcal g g g g</p>	<p>11 (金)</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め 塩麴かぼちゃの煮物 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 竹輪とわかめの酢味噌あえ 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 532 19.1 12.6 83.8 3 kcal g g g g</p>	<p>12 (土)</p> <p>ご飯 あじの蒲焼 卵の切干大根炒め もやしと豚のさっぱり煮 おから 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 563 26.1 13.5 79.2 3.1 kcal g g g g</p>
<p>13 (日)</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 巾着煮 じゃが芋とベーコンのソテー 白菜とハムのサラダ 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 593 21 21.5 77.7 2.7 kcal g g g g</p>	<p>14 (月)</p> <p>ご飯 かれいの磯辺焼き かにとチンゲン菜の玉子とし 麻婆春雨 アスパラガスのごまマヨ和え 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 509 25.6 10.8 72.6 3.1 kcal g g g g</p>	<p>15 (火)</p> <p>枝豆ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き キャベツと卵のゴマダレサラダ 大根金平 エリンギと豆苗の炒め物 漬物</p> <p>I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 604 22.8 19.9 78.3 4 kcal g g g g</p>	<p>知っておきたい食材のチカラ</p> <p>『梅』 様々な効果効能が期待できる食材「梅」 クエン酸の働きにより、アンチエイジング（若返り効果）があります。便秘解消の効果もあり、消化酵素の分泌を促進し、便を外に押し出す働きもしてくれます。 季節の変わり目で食欲が落ち始めるこれからの時期に酸味が味覚を刺激してくれ、食欲増進にもつながりますね！</p> 	

※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。

16 (水) 高血圧予防献立

ご飯
たらのカレームニエル
五目煮豆
チャプチェ風
カリフラワーとツナのサワー漬け
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549 kcal	25.8 g	13.4 g	78.3 g	2.6 g

カレー味や酢の物など、色々な味付けにして、メリハリを持たせています。

17 (木)

ご飯
豚しゃぶしゃぶ
竹輪の甘辛煮
豆と根菜のゴマダレ
こんにやくとピーマンのじゃこ炒め
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
553 kcal	23.5 g	16.1 g	75 g	3.8 g

18 (金) 糖尿病予防献立

ご飯
ほきのねぎ味噌焼き
カラーピーマンのソース炒め
スパ卵サラダ
キャベツのフレーク炒め
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
541 kcal	23.3 g	15.3 g	74.7 g	2.2 g

血糖値を改善するには肥満の予防が不可欠。エネルギーを控え、野菜をたっぷりとるようにしましょう。

19 (土)

ご飯
厚揚げのオイスター炒め
大根の煮物
高菜ビーフン
ふきの土佐煮
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
521 kcal	19.3 g	14.4 g	77.7 g	3.2 g

20 (日)

ご飯
鶏肉塩麹みそ焼き
炒り豆腐
大根とあさりの煮浸し
モロヘイヤと竹輪の梅和え
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
582 kcal	26.7 g	16.2 g	78.4 g	3.3 g

21 (月) 高菜とひき肉のませご飯

めばるのねぎ焼き
金平ごぼう
高野とかにカマの煮物
あさりの酢の物
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
561 kcal	29.8 g	12 g	76.5 g	5.8 g

22 (火)

ご飯
豚肉のおろし煮
じゃがの煮ころがし
華風春雨炒め
めかぶのねばねばサラダ
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
542 kcal	21.2 g	11.6 g	84.2 g	3.5 g

☆大吉、◎中吉、○吉、×凶

運だめ

あみだ

23 (水) 24 (木) 25 (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 (水)

ご飯
オムレツきのソース
大根の梅和え
小松菜と豚肉の甘辛煮
いんげんと豚ミンチの香味炒め
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506 kcal	18.2 g	12.9 g	75.8 g	2.8 g

24 (木)

ご飯
赤魚の塩焼き
さつま芋のツナカレー煮
鶏肉と小松菜のホイコーロー
キャベツの梅おほか
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
533 kcal	24 g	7.8 g	84.7 g	3 g

25 (金)

ご飯
豚の生姜煮
厚揚げの含め煮
青菜の味噌炒め
酢の物
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
574 kcal	23.3 g	14.1 g	84 g	3.1 g

26 (土)

ご飯
鮭のゆかり焼き
ブロッコリーとベーコンにんにく炒め
豚と茄子のソテー
おくらの玉子とじ
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
625 kcal	25.4 g	23.3 g	73.8 g	3.1 g

27 (日)

ご飯
根菜とひき肉のしぐれ煮
粉ふきいものチーズ風味
なすときのこの炒め物
もやしのごま浸し
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
529 kcal	15.9 g	14.2 g	81.9 g	2.5 g

28 (月)

ご飯
豚肉の五目うま煮
さつま芋のオレンジ煮
マカロニのカレーソテー
おくらの梅和え
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
601 kcal	20.4 g	16.4 g	89.4 g	2.4 g

29 (火)

ご飯
さばの味噌焼き
野菜とエビのソテー
スパゲッティサラダ
あさりとにらの炒め物
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
577 kcal	26.3 g	17.5 g	74.9 g	3.2 g

30 (水)

ご飯
チキンソテーデミソース
マッシュルームとポテトのソテー
けんちん煮
いんげんのごま和え
漬物

160gあたり	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
563 kcal	22.5 g	15.1 g	80.8 g	3.4 g

優食

体に優しい 優れたバランス