



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 (日)</p> <p>ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 コロッケ キャベツのスープ煮 白菜とハムのサラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 505 18.2 15.2 82.8 2.5 kcal g g g g</p>	<p>2 (月)</p> <p>ご飯 さばの蒲焼 付け合わせ 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</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 552 23.7 17.5 75.1 2.5 kcal g g g g</p>	<p>3 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉の韓国風焼き（ヤンニョムチキン） 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ 大根金平 なすのオランダ煮 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 637 22 23.4 83.1 3.8 kcal g g g g</p>	<p>4 (水) 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 切干とひじきの煮物 茄子カレー 青菜のナムル 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 497 21 11.8 77.1 1.8 kcal g g g g</p> <p>加工食品(漬物・ハム・練り製品など)の塩分に気を付けましょう。調味料(しょうゆ・味噌・ソース・マヨネーズ)の塩分にも気を付けましょう。塩分が含まれているものは身近に沢山あります。</p>		
<p>5 (木)</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 じゃが芋の煮物 青菜とあさりのソテー わかめサラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 523 19.3 16.6 76.5 3.3 kcal g g g g</p>	<p>6 (金)</p> <p>ご飯 オムレツきのこソース 付け合わせ ツナ和え なすのひき肉炒め 人参ひじきカレー炒め 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 514 17.3 15.5 77.8 2.8 kcal g g g g</p>	<p>7 (土)</p> <p>ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし 巾着煮 高野のみぞれ煮 竹輪とわかめの酢味噌あえ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 572 27 11 78.6 2.8 kcal g g g g</p>	<p>8 (日)</p> <p>ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ ごぼうの煮浸し なすの甘酢漬け 人参たらこ炒め 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 505 21.1 11.8 78 2.5 kcal g g g g</p>	<p>9 (月)</p> <p>ご飯 豚ニラ甘辛炒め さつま芋の塩麹煮 金平ごぼう もやしと梅和え 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 539 20.5 14.1 83.7 3.1 kcal g g g g</p>	
<p>10 (火) 11 (水) 12 (木)</p> <p>今月の企画メニュー① 中華丼 +スイートポテトケーキ</p>  		<p>10 (火) 肥満予防献立</p> <p>ご飯 たらのみりん焼き 付け合わせ ぜんまいとあげの煮物 厚揚げと豚肉の甜麺醬炒め インゲンのごまマヨネーズ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 487 22.8 10.8 74.6 2.1 kcal g g g g</p> <p>エネルギーの摂りすぎに注意が必要です！低脂肪の肉や魚を焼いたり、蒸したり煮たりすると効果的です。また、低エネルギーの野菜、海藻、きのご類をたっぷり摂ると良いです。</p>		<p>11 (水)</p> <p>ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ コンソメ煮 マカロニサラダ ほうれん草のバターソテー 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 554 21.8 19.9 73.5 2.5 kcal g g g g</p>	<p>12 (木)</p> <p>ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 切干大根煮 卵とし煮 おくらとササミのサラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 582 26 18.1 78.3 2.6 kcal g g g g</p>
<p>13 (金)</p> <p>ご飯 豚の鉄板焼き 五目玉子焼き おから入りポテトサラダ こんにやくとさつま揚げの金平風 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 595 23.8 21.5 79.5 2.7 kcal g g g g</p>	<p>14 (土)</p> <p>ご飯 ほきのねぎ焼き 付け合わせ キャベツのナムル 厚揚げとピーマンの甘辛炒め きのこと絹さや炒め 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 440 19.8 5.8 74.8 2.6 kcal g g g g</p>	<p>15 (日)</p> <p>ご飯 鶏のみそ焼き 付け合わせ 野菜のケチャップ炒め 白菜のミルク煮 カリフラワーサラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 583 21.4 22.5 73.3 2.1 kcal g g g g</p>	<p>16 (月) 敬老の日</p> <p>赤飯 ぶりの照り焼き 付け合わせ 五色なます 高野とえびの卵とし 糸こんにやくとツナの金平 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 602 29 19.4 73.9 3.4 kcal g g g g</p> <p>17 (火)</p> <p>ご飯 チンジャオロース（豚） 干草焼き ごぼうサラダ ひじき豆 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 562 22.8 20.2 74.2 2.1 kcal g g g g</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。

18 (水)

ご飯
厚揚げとごぼうの煮物
里芋とさくらえび煮
小松菜と豚のバターしょうゆ炒め
もやしのナムル
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
531	19.3	18	72.3	1.9
kcal	g	g	g	g

19 (木)

ご飯
鶏肉ガーリック炒め
高野の煮びたし
豚肉となめこのおろし和え
ひじきごま
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
546	26.4	10.8	71.3	2.5
kcal	g	g	g	g

20 (金)

ご飯
赤魚の煮物
付け合わせ
じゃが芋の金平
白菜と春雨炒め
菜種和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
509	21.1	10.9	79	3.2
kcal	g	g	g	g

21 (土) **糖尿病予防献立**

ご飯
豚肉となすのピリ辛炒め
里芋の味噌かけ
いんげんの塩麹炒め
おくらと大豆のおかか和え
漬物

バランスの取れた量を食べましょう。
脂肪の多い肉や魚は避けて、
油を多く使う揚げ物や炒め物は
控えましょう。食物繊維の多い
野菜、きのこ、海藻を十分に取ると
良いです！

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
554	19.3	18.8	78.4	2.5
kcal	g	g	g	g

22 (日) 秋分の日

ご飯
カレーの西京焼き
付け合わせ
大根と昆布のなます
鶏と玉ねぎの旨煮
グリーンピースのソテー
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
497	26.4	6	79	2.1
kcal	g	g	g	g

23 (月) 振替休日

ご飯
酢鶏
大根の煮物（塩味）
五目炒り豆腐
きゅうりの昆布和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
488	19.6	7.9	74.3	3.4
kcal	g	g	g	g

24 (火)

ご飯
ハンバーグおろし風
付け合わせ
きのこことじゃが芋のソテー
青梗菜とエビの炒め物
酢の物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	19.1	14.5	86.7	3.2
kcal	g	g	g	g

25 (水) 26 (木) 27 (金)

今月の企画メニュー②
ハヤシライス
+マカロニサラダ

25 (水)

ご飯
回鍋肉
ほっくりかぼちゃ
れん根の高菜炒め
なすの味噌和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
619	22.5	20.5	82	2
kcal	g	g	g	g

26 (木) 脳梗塞予防献立

ご飯
めばる利休焼き
付け合わせ
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
シルバーサラダ
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、肥満にも気を付ける必要があります。

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
491	22.8	12.3	72.6	2.4
kcal	g	g	g	g

27 (金)

ご飯
親子煮
炊き合わせ
キャベツツナのトマト煮
白菜の生姜和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
526	24.7	10.6	72.2	2.8
kcal	g	g	g	g

28 (土)

ご飯
白身魚の味噌マヨ焼き（メル）
付け合わせ
キャベツのケチャップ煮
青菜とエビの塩炒め
大根サラダ
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
476	20.5	11.7	72.8	2.4
kcal	g	g	g	g

29 (日)

ご飯
プルコギ風（韓国風すき焼き）
大根の煮物
れんこんとごぼうの煮しめ
ほうれん草ごま和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
476	18.5	11.7	77.6	2
kcal	g	g	g	g

30 (月)

ご飯
オムレットマトソース
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
ブロッコリーのごまマヨネーズ和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535	16.4	18.6	78	2
kcal	g	g	g	g

敬老の日 ミニクイズ

9月の第三月曜日は「敬老の日」ですが、1947年から1963年はある名前でした。ある名前とはなんでしょう？

① 長老の日
② としよりの日
③ 敬老感謝の日

答え：②

知っておきたい食材の力

「イチジク」
8月～10月中旬に旬を迎え、食物繊維が豊富です。いちじくの中にある、白く柔らかいフツフツとした部分は、果実ではなく花です。実に見える部分の中に花を咲かせ、外からは花をつけないように見えるため、漢字で「無花果」と名付けられています。そのままはもちろん、ジャムやコンポートなどにしても美味しいです！！

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。