



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><b>1 (日)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 505 kcal 18.2g 15.2g 82.8g 2.5g</p>	<p><b>2 (月)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 552 kcal 23.7g 17.5g 75.1g 2.5g</p>	<p><b>3 (火)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 637 kcal 22g 23.4g 83.1g 3.8g</p>	<p><b>4 (水)</b> <b>高血圧予防献立</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 497 kcal 21g 11.8g 77.1g 1.8g</p> <p><b>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。</b></p>			
<p><b>5 (木)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 523 kcal 19.3g 16.6g 76.5g 3.3g</p>	<p><b>6 (金)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 514 kcal 17.3g 15.5g 77.8g 2.8g</p>	<p><b>7 (土)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 572 kcal 27g 11g 78.6g 2.8g</p>	<p><b>8 (日)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 505 kcal 21.1g 11.8g 78g 2.5g</p>	<p><b>9 (月)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 539 kcal 20.5g 14.1g 83.7g 3.1g</p>		
<p><b>10 (火) 11 (水) 12 (木)</b></p> <p>今月の企画メニュー① <b>中華丼</b> +スイートポテトケーキ</p>  		<p><b>10 (火) 肥満予防献立</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 487 kcal 22.8g 10.8g 74.6g 2.1g</p> <p><b>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。</b></p>		<p><b>11 (水)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 554 kcal 21.8g 19.9g 73.5g 2.5g</p>		<p><b>12 (木)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 582 kcal 26g 18.1g 78.3g 2.6g</p>
<p><b>13 (金)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 595 kcal 23.8g 21.5g 79.5g 2.7g</p>	<p><b>14 (土)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 440 kcal 19.8g 5.8g 74.8g 2.6g</p>	<p><b>15 (日)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 583 kcal 21.4g 22.5g 73.3g 2.1g</p>	<p><b>16 (月) 敬老の日</b></p> <p><b>赤飯</b> 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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 602 kcal 29g 19.4g 73.9g 3.4g</p> <p><b>17 (火)</b></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>160g - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 562 kcal 22.8g 20.2g 74.2g 2.1g</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。