



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 (土)</p> <p>ご飯 赤魚の西京焼き 付け合わせ 青菜とあさりの煮びたし 野菜炒め めかぶ酢の物 漬物</p> <p>160g - たんぱく質 18.1g 脂質 5g 炭水化物 75.5g 食塩 2.2g 420 kcal</p>	<p>2 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉生姜炒め かぼちゃとつくねのあっさり煮 なすとかまぼこの煮物 ほうれん草のじゃこ和え 漬物</p> <p>160g - たんぱく質 24.7g 脂質 12.8g 炭水化物 80.7g 食塩 3g 600 kcal</p>	<p>3 (月)</p> <p>ご飯 ほっけの香味焼き 付け合わせ 切干大根煮 白菜の炒め煮 もやしのごま浸し 漬物</p> <p>160g - たんぱく質 20.6g 脂質 6.6g 炭水化物 78.9g 食塩 2.9g 458 kcal</p>	<p>4 (火)</p> <p>ツナとえのきの炊き込みご飯 肉豆腐 さつま芋と昆布の煮付け 春雨炒め キャベツの生姜和え 漬物</p> <p>160g - たんぱく質 20.7g 脂質 13.3g 炭水化物 77.4g 食塩 3g 509 kcal</p>	<p>5 (水)</p> <p>ご飯 スペイン風オムレツ いんげんとベーコンにんにく炒め 白菜の中華スープ煮 茄子の生姜醤油和え 漬物</p> <p>160g - たんぱく質 16.7g 脂質 17.6g 炭水化物 74.2g 食塩 2.1g 513 kcal</p>
--	--	---	---	---

6 (木) 糖尿病予防献立

血糖値を改善するには肥満の予防が不可欠です。エネルギーを控え、野菜をたっぷりとりましょう。

ご飯
白菜と海鮮塩炒め
がんもの煮物
ふきと豚肉の炒め煮
いんげんの柚子こしょうマヨ和え
漬物

160g - たんぱく質 21.1g 脂質 12.8g 炭水化物 75.6g 食塩 2.6g
500 kcal

7 (金)

ご飯
たらのパター醤油焼き
付け合わせ
ごぼうとあさり炒め煮
青梗菜の炒め物
もやしマスタード和え
漬物

160g - たんぱく質 20.7g 脂質 13.2g 炭水化物 76.5g 食塩 2.5g
509 kcal

8 (土)

ご飯
鶏肉ガーリック炒め
五目巾着
おから入りポテトサラダ
こんにやくとピーマンのじゃこ炒め
漬物

160g - たんぱく質 25.4g 脂質 15.8g 炭水化物 72.7g 食塩 2.2g
594 kcal

9 (日)

ご飯
鮭のゆかり焼き
付け合わせ
れんこんの中華金平
ビビンバ風
竹輪とわかめのぬた風
漬物

160g - たんぱく質 23.8g 脂質 17.1g 炭水化物 78.3g 食塩 2.6g
565 kcal

10 (月)

ご飯
豚肉と茄子のトマト煮
大根の照り煮
小松菜の炒め物
いんげんのくるみ和え
漬物

160g - たんぱく質 20.6g 脂質 18.9g 炭水化物 75.3g 食塩 3.3g
541 kcal

11 (火)

ご飯
豚肉のおろし煮
かぼちゃの南蛮煮
大根の梅和え
枝豆と竹輪の玉子とし
漬物

160g - たんぱく質 21g 脂質 11.4g 炭水化物 86.2g 食塩 3g
524 kcal

12 (水) 13 (木) 14 (金)

今月の企画メニュー①
親子丼 + コーヒーゼリー

12 (水)

ご飯
鶏肉柚子こしょう煮
厚揚げのくず煮(鶏)
イタリア風ツナサラダ
えびとにらの炒め物
漬物

160g - たんぱく質 27.6g 脂質 11g 炭水化物 68.3g 食塩 1.6g
544 kcal

13 (木)

ご飯
ほきのねぎ焼き
付け合わせ
キャベツと卵のゴマダレサラダ
ビーフン炒め
竹輪とこんにやくの炒め煮
漬物

160g - たんぱく質 20.9g 脂質 9.7g 炭水化物 75.2g 食塩 2.7g
487 kcal

14 (金) 高血圧予防献立

自覚症状がないからと放置していると、脳梗塞や脳出血などの脳血管障害や、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、または認知症にもなりやすくなります。

ご飯
豚肉の五目うま煮
大根の味噌かけ
柳川煮
インゲンのたらこ和え
漬物

160g - たんぱく質 22.2g 脂質 13.1g 炭水化物 73.8g 食塩 2.3g
503 kcal

15 (土)

ご飯
擬製豆腐
シーフードスパゲッティー
青梗菜と豚の胡椒炒め
酢の物
漬物

160g - たんぱく質 19.5g 脂質 10.1g 炭水化物 80.8g 食塩 3g
490 kcal

知っておきたい食材の力 『茄子』

旬は6月から9月で、ナスの90%は水分から生成されています。強い抗酸化作用があり、目の疲労回復や機能のサポートに効果があるとされています。また、体内の活性酸素の働きを抑え、動脈硬化や老化防止なども期待できます。ナスのガクについたトゲが固くツツツンしているものは新鮮な証拠です。

※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。



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 (日)

ご飯
鶏肉と厚揚げにんにく炒め
里芋のかにあんかけ
あさりとまいたけの玉子とし
なすの胡麻和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
600	26.1	15.9	72.6	2.1
kcal	g	g	g	g

17 (月)

ご飯
さばの生姜醤油焼き
付け合わせ
れんこんとごぼうの煮しめ
厚揚げと豚肉の甜麺醬炒め
ピーマンバターしょうゆ炒め
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
523	24	14.5	73.3	2.4
kcal	g	g	g	g

梅雨の体調不良の改善献立

湿度が高くなると、なんとなく体がだるかったり食欲がなくなったりと、梅雨に不調を感じる人は多く居るかと思われます。暑くなるとさっぱりしたもや酸っぱいものを食べたくないませんか？クエン酸には疲労の原因となる乳酸の生成を抑える働きがあり疲労回復に効果があると言われています。クエン酸を多く含む食材には梅干し、お酢、レモンやグレープフルーツなどの柑橘類などがあります。

18 (火)

ご飯
牛肉と豆腐の煮込み
粉ふきいものチーズ風味
切干とツナの炒め物
きゅうりもみ
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
493	20.4	12.4	77.3	2.5
kcal	g	g	g	g

19 (水)

ご飯
かれのい幽庵焼き
付け合わせ
キャベツ入りスクランブル
れんこんの煮物
シルバーサラダ
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
472	23.1	7.9	76.7	2.2
kcal	g	g	g	g

20 (木)

ご飯
ハンバーグハヤシソース
付け合わせ
煮菜
切干大根のサラダ
なすとピーマンのみそ炒め
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
582	17.9	19.1	81	3.4
kcal	g	g	g	g

21 (金)

枝豆ご飯
あじのオイスター照り焼き
付け合わせ
さつま芋の味噌バター
キャベツと竹輪の煮浸し
青菜のピーナッツ和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
471	23	7	79.5	3.1
kcal	g	g	g	g

22 (土)

ご飯
八宝菜
ミニおでん
小松菜の卵とし
いんげんのごま和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
507	23	12.3	77.1	2.7
kcal	g	g	g	g

23 (日)

ご飯
白身魚の味噌マヨ焼き（メル）
付け合わせ
五目炒り豆腐
かぼちゃの三色炒め
ほうれん草ごま和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
504	21.5	12.3	78	2.4
kcal	g	g	g	g

24 (月)

ご飯
鶏肉の韓国風玉子とし
コロッケ
青菜とあさりのパスタ
白菜の生姜和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
559	24.9	13.3	78.3	2.2
kcal	g	g	g	g

25 (火) 26 (水) 27 (木)

今月の企画メニュー②
冷やし鶏塩ラーメン
+もみじまんじゅう

25 (火)

ご飯
ぶりの柚子風味照り焼き
付け合わせ
炒り卵の胡麻和え
マカロニのカレーソテー
れんこんの塩麴炒め
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
601	24.4	20.7	75.3	3
kcal	g	g	g	g

26 (水)

ご飯
豚の塩炒め
付け合わせ
信田巻
クリーム煮
もやしのナムル
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
543	20.6	19.4	73.5	3.4
kcal	g	g	g	g

歯の健康献立

よく噛むことで唾液を作り出す唾液腺の働きを活性化させます。すると、唾液がたくさん作り出されます。唾液がたくさん出ると、歯の修復作用などもしっかり働きますので、歯の健康を保つことに繋がります。

27 (木)

ご飯
さわらのしそごま焼き
付け合わせ
ソーセージの酢豚風
高野のみぞれ煮
きゃべつの和風サラダ
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
521	25.6	12.8	75.7	3.7
kcal	g	g	g	g

ご飯
鶏肉のケチャップソース焼き
付け合わせ
青梗菜とベーコンの炒め煮
根菜のたらこ煮
いんげんの白和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
533	21.1	15.3	77.9	2.7
kcal	g	g	g	g

29 (土)

ご飯
豆腐ハンバーグ
付け合わせ
きのこひじきの中華煮物
れん根の高菜炒め
わかめの生姜酢
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
487	15.1	14.3	75.1	3
kcal	g	g	g	g

30 (日)

ご飯
豚の漬け焼き
付け合わせ
かぼちゃのほっくり煮
青菜ソテー
きゅうりとちくわのおかか和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
489	20	12.9	75.4	2.6
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。