

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  
豚肉とかぼちゃの煮物  
かにかま玉子ロール  
インゲンとしらすのソテー  
ささみのカレーマヨサラダ  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535	22.6	16.3	77.6	2.6
kcal	g	g	g	g

**2 (土)**

ご飯  
オムレッククリームソース  
付け合わせ  
華風炒め  
なすときのこの炒め物  
おから  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	16	18.9	75.5	3.1
kcal	g	g	g	g

**3 (日) 糖尿病予防献立**

ご飯  
めばるのねぎ焼き  
付け合わせ  
カラーピーマンのソース炒め  
かぼちゃとしらすの煮物  
なすの味噌和え  
漬物

脂肪の多い肉や魚、油を多く使う揚げ物、炒め物は避けましょう。食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566	22	15	85.2	2.7
kcal	g	g	g	g

**4 (月)**

ツナとえのきの炊き込みご飯  
チキンソテーオニオンソース  
付け合わせ  
エビとトマトのスパゲッティー  
根菜の味噌煮  
いんげんのくるみ和え  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
631	28.5	20.8	81.9	4.8
kcal	g	g	g	g

**5 (火) 虚血性心疾患予防献立**

ご飯  
赤魚の照り焼き  
付け合わせ  
きのこの炒め煮  
里芋のハイカラ煮  
カリフラワーゆかり和え  
漬物

おかずを薄味にして、主食の食べ過ぎを防ぎましょう。脂肪の多い肉やレバー、魚卵を控え、魚介や大豆製品とりましょう。ビタミンAやC、食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻をとりましょう。

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
487	22.2	7.7	81.5	3.6
kcal	g	g	g	g

**6 (水) 夏風邪予防献立**

ご飯  
すき焼き  
かぼちゃのいとこ煮  
和風ごぼうサラダ  
にら卵炒め  
漬物

豚肉などのビタミンB群を多く含む食品をとりましょう。発酵食品は腸内環境を整えて、免疫力をアップさせます。

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
582	21.9	18.3	85.4	2.8
kcal	g	g	g	g

**7 (木)**

ご飯  
カレイのゴマ焼き  
付け合わせ  
プチオムレツ  
ポークビーンズ  
磯辺和え  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
473	23.3	7.9	77.8	3.5
kcal	g	g	g	g

**8 (金) 高血圧予防献立**

ご飯  
鶏肉の焼き南蛮  
キャベツ入りスクランブル  
青梗菜の炒め物  
わかめのおかず和え  
漬物

血圧を上昇させる塩分を控え、血管を丈夫にする良質のたんぱく質を十分にとりましょう。食物繊維も重要です。

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
528	21.4	15.8	75.7	2.8
kcal	g	g	g	g

**9 (土)**

ご飯  
さわらの香味焼き  
付け合わせ  
なすとわかめのペペロンチーノ風  
じゃが芋のミートソース焼き  
モロヘイヤソテー  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
600	22.8	20.3	81	3.2
kcal	g	g	g	g

**10 (日)**

ご飯  
厚揚げの和風麻婆  
里芋の味噌かけ  
ひじきれん根サラダ  
いんげんのソテー  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
624	18.9	24.1	83.5	3.4
kcal	g	g	g	g

**11 (月) 12 (火) 13 (水)**

今月の企画メニュー①  
スタミナ焼肉丼  
+ フルーツゼリー



**11 (月)**

ご飯  
太刀魚の梅かつお焼き  
付け合わせ  
大根サラダ  
鶏肉と小松菜のホイコーロー  
カリフラワーのカレー炒め  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
602	25.3	18.4	78	3.5
kcal	g	g	g	g

**12 (火)**

ご飯  
豚肉の甘辛炒め  
かぼちゃのゴママヨ和え  
大根のかにあんかけ  
枝豆と竹輪の玉子とし  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
605	23.1	20.4	85	3.4
kcal	g	g	g	g

**13 (水)**

ご飯  
ぶりの照り焼き  
付け合わせ  
青菜とじゃこの煮びたし  
白菜と厚揚げの中華炒め  
穴子の酢の物  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
580	28.2	16.3	79.5	4
kcal	g	g	g	g

**14 (木)**

ご飯  
鶏肉のコンソメ焼き  
付け合わせ  
洋風玉子とし  
あさりのトマトパスタ  
モロヘイヤとオクラの中華和え  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
558	24.2	18.8	72.2	3
kcal	g	g	g	g

**15 (金)**

ご飯  
メルルーサのトマトソース  
付け合わせ  
キャベツとじゃこのオイスター炒め  
揚げ茄子のおろし和え  
もやしとひき肉のカレー炒め  
漬物

I総計	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
504	20.7	14.7	71.7	3
kcal	g	g	g	g

※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。

<p>16 (土)</p> <p>ご飯 豚肉のごま焼き 付け合わせ 里芋の柚子味噌煮 けんちん煮 いんげんと豚ミンチの香味炒め 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 537 22.8 15.6 79 3 kcal g g g g</p>	<p>17 (日)</p> <p>ご飯 ほっけの幽庵焼き 付け合わせ ツナと切干の生姜浸し 厚揚げとキャベツの炒め物 なすとピーマンのみそ炒め 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 526 23.2 14.3 76.1 3.1 kcal g g g g</p>	<p>18 (月) 海の日</p> <p>ご飯 鶏団子のコンソメ煮 青梗菜の中華和え ピビンバ風 いんげんオリーブ油煮 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 502 19.8 9.7 84.8 2.9 kcal g g g g</p>	<p>19 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ かぼちゃの三色金平 切干としらす炒め 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 596 21.5 20.2 83.5 2.5 kcal g g g g</p>	<p>20 (水)</p> <p>ご飯 鮭のゆかり焼き 付け合わせ 絹さやの卵とし ごぼうとツナの金平風 アスパラガスのマヨ和え 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 587 25.5 19 78.4 3.1 kcal g g g g</p>
<p>21 (木)</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 里芋の海苔まぶし ごぼうサラダ もやしのソテー 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 599 21.9 23.5 78.6 2.4 kcal g g g g</p>	<p>22 (金)</p> <p>ご飯 オムレツきのソース 付け合わせ 鶏と野菜のミルクシチュー 野菜とさつま揚げの炒め物 酢の物 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 497 17.3 12.4 79.2 2.9 kcal g g g g</p>	<p>23 (土)</p> <p>ご飯 あじのみりん焼き 付け合わせ うなぎと厚揚げの煮物 ほうれん草の中華炒め こんにゃくのピリ辛炒め 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 549 27 11.9 83.5 3.5 kcal g g g g</p>	<p>24 (日)</p> <p>ご飯 鶏と里芋のごま風味煮 ブロッコリーオイスター炒め もやしのチャンプルー きゅうりもみ 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 567 23.2 19.4 75.3 3 kcal g g g g</p>	<p>25 (月)</p> <p>ご飯 さばの味噌焼き 付け合わせ ツナじゃがサラダ もやしと豚のさっぱり煮 高菜のじゃこ炒め 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 595 25.2 19.4 78.2 3.4 kcal g g g g</p>
<p>26 (火)</p> <p>枝豆ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 塩麹かぼちゃの煮物 小松菜と厚揚げのカレー煮 おくらとめかぶおかか和え 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 505 19.4 11.7 82.6 3.8 kcal g g g g</p>	<p>27 (水) 28 (木) 29 (金)</p> <p>今月の企画メニュー② 冷やし豚しゃぶうどん + チーズ蒸しパン</p> 		<p>27 (水)</p> <p>ご飯 牛肉しぐれ煮 大根の味噌かけ 青菜とあさりのソテー マセドアンサラダ 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 553 22.6 17.4 81.6 2.7 kcal g g g g</p>	<p>28 (木)</p> <p>ご飯 たららのバター醤油焼き 付け合わせ ひじきの煮物 チャウダー 大豆サラダ 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 523 25.9 10 83.4 3.4 kcal g g g g</p>
<p>30 (土)</p> <p>ご飯 ほきの磯部焼き 付け合わせ なすのオランダ煮 高野とかにカマの煮物 エリンギとピーマンの金平風 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 506 20.3 10.7 80.1 3.2 kcal g g g g</p>	<p>31 (日)</p> <p>ご飯 ごま味噌肉じゃが 豆腐のふわふわ枝豆 れんこんとごぼうの煮しめ 青菜ときこの和え物 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 560 21.4 16.7 83.9 2.6 kcal g g g g</p>	<p>知っておきたい食材のチカラ</p> <p>『ピーマン』</p> <p>ピーマンの緑色の色素にはクロロフィルが含まれています。 クロロフィルは植物や海藻類などに含まれる緑色の色素のことで、 抗酸化作用があります。免疫力を高めたり、発ガンの防止にもなります。 また、ピラジンというピーマンの香りに含まれる成分がありますが、 これは血液をサラサラにして血栓を予防してくれます。 そのため、心筋梗塞や脳梗塞の予防にもなります。 さらには、ビタミンCも多く含まれているので美肌効果もあります。</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。