



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 豚と白菜のコチュジャン炒め 粉吹き芋の薬味和え えのきとしらたきの炒め煮 人参のサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>496</td><td>18.6</td><td>13.3</td><td>79.1</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	496	18.6	13.3	79.1	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>2 (水)</p> <p>ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 炊き合わせ れん根のおかず炒め もやしとえのきのナムル 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>525</td><td>21.1</td><td>13.5</td><td>82</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	525	21.1	13.5	82	3.1	kcal	g	g	g	g	<p>3 (木)</p> <p>ご飯 牛肉と卵のオイスターソース炒め 里芋のこってり煮 桜エビと小松菜の焼きそば わかめときゅうりのポン酢和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>553</td><td>22.4</td><td>16.5</td><td>80.7</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	553	22.4	16.5	80.7	3	kcal	g	g	g	g	<p>4 (金) 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 赤魚の幽庵焼き 付け合わせ 大根とウインナー炒め クラムチャウダー おくらとなすの肉味噌炒め 漬物</p> <p>魚や大豆製品、脂肪の少ない肉を薄味に調理すると良いでしょう。野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。トトロコ、ねばねばした水溶性の食物繊維は特に有効です。</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>494</td><td>20.8</td><td>11.3</td><td>77.2</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	494	20.8	11.3	77.2	3	kcal	g	g	g	g		
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
496	18.6	13.3	79.1	2.7																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
525	21.1	13.5	82	3.1																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
553	22.4	16.5	80.7	3																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
494	20.8	11.3	77.2	3																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
<p>5 (土)</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが キャベツとにらの炒め物 あさりとまいたけの玉子とし わかめサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>553</td><td>24.2</td><td>11.4</td><td>78.2</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	553	24.2	11.4	78.2	3.3	kcal	g	g	g	g	<p>6 (日)</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め 大根とつくねの煮物 たらこマカロニ 竹輪ともやし炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>517</td><td>18.9</td><td>11.8</td><td>84.6</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	517	18.9	11.8	84.6	3.2	kcal	g	g	g	g	<p>7 (月) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 厚揚げとしらたきの煮もの なすの炒め物 キャベツの梅マヨ和え 漬物</p> <p>ご飯を食べすぎないように、おかずはなるべく薄味を心掛けましょう。野菜から食べ始めると血糖値の上昇が緩やかになります。また、スポーツドリンクの飲みすぎには注意しましょう。</p>  <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>510</td><td>21.5</td><td>15.1</td><td>72.4</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	510	21.5	15.1	72.4	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>8 (火)</p> <p>ご飯 豚肉ときこの旨煮 根菜のごま煮 彩りピーマン かにかまのサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>533</td><td>20.4</td><td>15.8</td><td>80.6</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	533	20.4	15.8	80.6	2.3	kcal	g	g	g	g		
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
553	24.2	11.4	78.2	3.3																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
517	18.9	11.8	84.6	3.2																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
510	21.5	15.1	72.4	2.5																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
533	20.4	15.8	80.6	2.3																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
<p>9 (水) 10 (木) 11 (金)</p> <p>今月の企画メニュー① 夏野菜カレー + スパサラダ</p> 		<p>9 (水)</p> <p>ご飯 さわらの梅かつお焼き 付け合わせ 大根とあさりの煮浸し 高菜の炒め物 白菜のゆず甘酢和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>499</td><td>23</td><td>10.8</td><td>75.7</td><td>3.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	499	23	10.8	75.7	3.4	kcal	g	g	g	g	<p>10 (木)</p> <p>ご飯 酢豚風 焼き餃子 卵のポテトサラダ 人参金平 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>578</td><td>21.4</td><td>20.2</td><td>80.5</td><td>2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	578	21.4	20.2	80.5	2	kcal	g	g	g	g	<p>11 (金) 山の日</p> <p>ご飯 厚揚げと白菜の煮物 粉ふきいものチーズ風味 人参ひじきカレー炒め ふきと豚肉の炒め煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>490</td><td>20</td><td>14.4</td><td>73.1</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	490	20	14.4	73.1	2.8	kcal	g	g	g	g	<p>12 (土)</p> <p>ご飯 チンジャオロース 大根スープ煮 キャベツとめかぶおかつ和え あさりとにらの炒め物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>502</td><td>20.8</td><td>16.3</td><td>69.9</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	502	20.8	16.3	69.9	2.4	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
499	23	10.8	75.7	3.4																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
578	21.4	20.2	80.5	2																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
490	20	14.4	73.1	2.8																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
502	20.8	16.3	69.9	2.4																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
<p>13 (日)</p> <p>ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 青菜の煮浸し 豆乳シチュー もやしのごま和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>586</td><td>26.4</td><td>17.4</td><td>76.3</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	586	26.4	17.4	76.3	2.9	kcal	g	g	g	g	<p>14 (月)</p> <p>ご飯 鶏肉生姜炒め 大根の煮物 ごぼうと昆布ごま炒め いんげんのくるみお和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>525</td><td>20.8</td><td>9.8</td><td>75.1</td><td>2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	525	20.8	9.8	75.1	2	kcal	g	g	g	g	<p>15 (火)</p> <p>ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 もやしのエスニックサラダ 野菜のクリーム煮 いんげんのごま和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>494</td><td>19.1</td><td>13.2</td><td>74.3</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	494	19.1	13.2	74.3	2.8	kcal	g	g	g	g	<p>知っておきたい食材の力</p> <p>「みょうが」 茗荷は6月から10月に美味しくなる野菜です。食用に栽培しているのは日本だけで、日本でしか食べれない野菜のひとつと言われています。夏バテが気になる季節はもちろん、元気を回復したいときには積極的に取り入れるといいかもしれません。 ＜美味しい茗荷の選び方＞ 皮につやがあり鮮やかな色で、丸みがあって先が開きすぎでないものが、身がしまっていて新鮮です。</p> 																	
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
586	26.4	17.4	76.3	2.9																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
525	20.8	9.8	75.1	2																																																													
kcal	g	g	g	g																																																													
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																													
494	19.1	13.2	74.3	2.8																																																													
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。

16 (水)
枝豆ご飯
豚のソテーおろしソース
付け合わせ
キャベのカーレー炒め
じゃが芋のミートソース焼き
こんにやくとさつま揚げの金平風漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
570 kcal	23.8 g	20.7 g	74.4 g	3.1 g

17 (木) 便秘予防献立
ご飯
厚揚げのポン酢炒め
塩麹かぼちゃの煮物
きのこのサラダ
人参と鶏ミンチの卵とし
漬物

1日3回規則正しい食事をし、きのこや海藻などの食物繊維を積極的にとりましょう。いもやかぼちゃなどガスの発生しやすいものを食べるのも良いでしょう。

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
514 kcal	21 g	15.1 g	75.9 g	2.1 g

18 (金)
ご飯
鶏肉ときのこのピリ辛炒め
高野の煮合せ
青菜とあさりの煮びたし
コールスロー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
558 kcal	22.6 g	13 g	73.5 g	2.8 g

19 (土)
ご飯
鶏団子の中華あん
マーボーひじき
タラモサラダ
ピーマンのソテー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
541 kcal	15.9 g	15.3 g	87.5 g	4.1 g

20 (日)
ご飯
豚しゃぶ梅タレかけ
巾着煮
きのこことじゃが芋のソテー
小松菜の塩昆布和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
509 kcal	21.4 g	15 g	74.6 g	2.2 g

21 (月) 22 (火) 23 (水)
今月の企画メニュー②
五目冷やし中華 + コーヒーゼリー



21 (月)
ご飯
厚揚げの肉豆腐
大根サラダ
ちくわとキャベツの味噌炒め
エリンギとピーマンの金平風漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
503 kcal	19.9 g	12.9 g	78.4 g	1.9 g

22 (火)
ご飯
鶏肉のしそゴマ焼き
付け合わせ
高菜ピーマン
ボークビーンズ
イタリア風ツナサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
598 kcal	23.7 g	21.3 g	76.8 g	3.2 g

23 (水)
ご飯
たらのパター醤油焼き
付け合わせ
カレークリームパスタ
洋風炒り豆腐
青菜のナムル
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
539 kcal	22.3 g	12.5 g	84.3 g	2.5 g

24 (木)
ご飯
擬製豆腐
炊き合わせ
マカロニと野菜のミルク煮
白菜とハムのサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
518 kcal	18.9 g	12.1 g	85.6 g	3.2 g


25 (金)
ご飯
豚の塩麹生姜焼き
付け合わせ
野菜のかにあんかけ
小松菜の卵とし
カレー炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
545 kcal	21.9 g	16.7 g	77 g	3.5 g

26 (土)
ご飯
ほきのマスタード焼き
付け合わせ
ごぼうとさつま芋の甘辛炒め
白菜の炒め煮
ほうれん草のゆず和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
501 kcal	17.9 g	11.1 g	79.8 g	2.4 g

27 (日) 夏バテ予防献立
ご飯
鶏肉の韓国風焼き
付け合わせ
マッシュルームとポテトのソテー
なすのひき肉炒め
大葉の酢の物
漬物



野菜や果物をたっぷりとり、水分、ミネラルを補給しましょう。昨の物は疲労回復に役立ちます。リズムのある生活をしましょう。

28 (月)
ご飯
豚肉レモン風味
付け合わせ
かぼちゃのバター焼き
鶏肉のピーナッツ炒め
きゃべつの和風サラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
553 kcal	22 g	15.9 g	78.9 g	2.4 g

29 (火) ツナとえのきの炊き込みご飯
ご飯
厚揚げの酢豚風
大根のかにあんかけ
チャウダー
枝豆と竹輪の玉子とし
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
559 kcal	21.5 g	18.3 g	79 g	6.5 g

30 (水)
ご飯
八宝菜
コロケ
豆苗と春雨の炒め物
大豆サラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
563 kcal	24 g	20.8 g	79.2 g	2.6 g

31 (木)
ご飯
シルバーの西京焼き
付け合わせ
白菜の洋風煮びたし
中華風五目煮
いんげんオリーブ油煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
477 kcal	20.2 g	9.9 g	78 g	3 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。