



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 (水) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 じゃが芋の煮付け 白菜と春雨炒め きゅうりの昆布和え 漬物</p> <p>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。野菜や豆でお腹を膨らませると肉類やご飯の量を減らすこともできます。</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>19.7</td><td>12.4</td><td>80.4</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	502	19.7	12.4	80.4	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>2 (木)</p> <p>ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ マカロニサラダ キャベツのスープ煮 ピーマンの三色金平 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>530</td><td>18.4</td><td>19.1</td><td>72.4</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	530	18.4	19.1	72.4	2.2	kcal	g	g	g	g	<p>3 (金)</p> <p>ご飯 ほきの磯部焼き 付け合わせ 切干大根煮 あさりとキャベツのスープ煮 ブロッコリーとささみのごま和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>25.1</td><td>8.4</td><td>77</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	496	25.1	8.4	77	2.9	kcal	g	g	g	g	<p>4 (土)</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが 五目玉子焼き 春雨炒め なすのオランダ煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>579</td><td>21.1</td><td>14.6</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>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	579	21.1	14.6	82	3.1	kcal	g	g	g	g																
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
502	19.7	12.4	80.4	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
530	18.4	19.1	72.4	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
496	25.1	8.4	77	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
579	21.1	14.6	82	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>5 (日)</p> <p>ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ アスパラとベーコンにんにく炒め 白菜の炒め煮 茄子の生姜醤油和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>516</td><td>21.3</td><td>13.8</td><td>77.1</td><td>3.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	516	21.3	13.8	77.1	3.9	kcal	g	g	g	g	<p>6 (月) 歯と健康予防献立</p> <p>高齢者では制限があるかもしれませんが、できるだけ噛み応えのある食品を上手にとり入れましょう。例えばゴボウ、レンコン、たくあん、肉などです。海藻、青菜、大豆製品などカルシウムを含む食品は、歯や骨を丈夫にし、歯並びを整えると言われています。</p> <p>ご飯 酢豚風 さつま芋の塩麹煮 ごぼうサラダ ふきの金平 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>588</td><td>19.7</td><td>18.1</td><td>87.8</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	588	19.7	18.1	87.8	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>7 (火)</p> <p>大根葉とじゃこごはん クロメヌケの西京焼き 付け合わせ あさり入り炒め煮 ベーコンと茄子のトマト炒め もやしマスタード和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>595</td><td>25.2</td><td>15.7</td><td>87.6</td><td>4.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	595	25.2	15.7	87.6	4.3	kcal	g	g	g	g	<p>8 (水) 9 (木) 10 (金)</p> <p>今月の企画メニュー① 親子丼 + 自家製プリン</p> 																															
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
516	21.3	13.8	77.1	3.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
588	19.7	18.1	87.8	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
595	25.2	15.7	87.6	4.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>8 (水)</p> <p>ご飯 牛肉と野菜の中華炒め 五目巾着 おから入りポテトサラダ 絹さやツナ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>607</td><td>25.9</td><td>24.6</td><td>75.3</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	607	25.9	24.6	75.3	2.7	kcal	g	g	g	g	<p>9 (木)</p> <p>ご飯 カレーのゴマ焼き 付け合わせ エビとれんこんのハーブ炒め ピビンバ風 人参の白和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>514</td><td>25.9</td><td>10.1</td><td>80</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	514	25.9	10.1	80	3.2	kcal	g	g	g	g	<p>10 (金)</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め 里芋の柚子味噌煮 鶏肉と大根の甘辛煮 アスパラガスのごまマヨ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>22.3</td><td>9.9</td><td>81</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	525	22.3	9.9	81	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>11 (土)</p> <p>ご飯 さわらの山椒焼き 付け合わせ チンジャオロース 野菜とさつま揚げの炒め物 枝豆と竹輪の玉子とじ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>566</td><td>27.5</td><td>17.5</td><td>74.4</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	566	27.5	17.5	74.4	3.1	kcal	g	g	g	g	<p>12 (日)</p> <p>ご飯 ハンバーグトマトソース 付け合わせ イタリア風ツナサラダ 春雨の中華炒め 大豆とカリフラワーコンソメ煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>547</td><td>18.7</td><td>17.3</td><td>75.8</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	547	18.7	17.3	75.8	2.4	kcal	g	g	g	g
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
607	25.9	24.6	75.3	2.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
514	25.9	10.1	80	3.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
525	22.3	9.9	81	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
566	27.5	17.5	74.4	3.1																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
547	18.7	17.3	75.8	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
<p>13 (月)</p> <p>ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ 大根とツナの炒め物 竹輪とこんにゃくの金平風 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>594</td><td>21.5</td><td>21.9</td><td>75.6</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	594	21.5	21.9	75.6	2.9	kcal	g	g	g	g	<p>14 (火) 高血圧予防献立</p> <p>レモンやすだち、柚子などの柑橘類、わさび、しょうが、辛子などの香辛料、青シソ、みょうがなどの香味野菜、ゴマやピーナッツなどの種実類を利用するとバラエティーに富んだ味付けになります。</p> <p>ご飯 鶏肉の焼き南蛮 大根の味噌かけ ごぼうの甘辛煮 インゲンのたらこ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>524</td><td>22.4</td><td>13.7</td><td>78.1</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	524	22.4	13.7	78.1	2.4	kcal	g	g	g	g	<p>15 (水)</p> <p>高菜とひき肉のませご飯 ほっけの香味焼き 付け合わせ シーフードスパゲッティー ひじきの白和え モロヘイヤソテー 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1献立</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>549</td><td>29.5</td><td>12.2</td><td>79.9</td><td>4.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	549	29.5	12.2	79.9	4.7	kcal	g	g	g	g	<p>優食</p> <p>体に優しい 優れたバランス</p> 																															
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
594	21.5	21.9	75.6	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
524	22.4	13.7	78.1	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
1献立	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
549	29.5	12.2	79.9	4.7																																																																											
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 (木) 梅雨の体調不良の改善

ご飯
豚肉と茄子のトマト煮
大根の照り煮
あさりとまいたけの玉子とし
生姜醤油和え
漬物

何となくだるい、疲れがとれないと感じている時は豚肉や豆類などビタミンB群の多い食物をとるようにしましょう。香辛料や香味野菜など利用して食欲を増進させます。

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
544	24	17.9	75.6	3.2
kcal	g	g	g	g

17 (金)

ご飯
焼き魚の中華風あんかけ
里芋の煮物
厚揚げ甜麺醤炒め
春雨の酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
482	21.9	6.7	85.3	3.4
kcal	g	g	g	g

18 (土)

ご飯
根菜とひき肉のしぐれ煮
かぼちゃのレーズン煮
もやしのチャンプルー
いんげんとベーコンのソテー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
556	18.9	16.5	85.5	2.7
kcal	g	g	g	g

19 (日)

ご飯
鶏肉のケチャップソース焼き
付け合わせ
豚肉とピーマンの味噌炒め
れんこんの煮物
大葉の酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
574	23.7	17.2	81.3	2.8
kcal	g	g	g	g

20 (月) 21 (火) 22 (水)

今月の企画メニュー②
冷やし鶏塩らーめん
+ブルーベリーマフィン

20 (月)

ご飯
あじの照り焼き
付け合わせ
八宝菜風
切干大根のサラダ
えのきとしらたきの炒め煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
514	26.6	11.1	75.2	3.4
kcal	g	g	g	g

21 (火)

ご飯
肉豆腐
大学芋風
ちくわとキャベツの味噌炒め
青菜のピーナッツ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
552	21.2	12.3	91.2	2.7
kcal	g	g	g	g

22 (水)

ご飯
おでん
キャベツの浅漬けサラダ
豚のはりはり鍋風
なすとピーマンのみそ炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
537	19.4	16	80	3
kcal	g	g	g	g

23 (木)

ご飯
鮭のチーズパン粉焼き
付け合わせ
五目炒り豆腐
かぼちゃの三色金平
穴子の酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
594	26	20.2	78.4	2.4
kcal	g	g	g	g

24 (金)

ご飯
鶏肉の卵マヨネーズ焼き
付け合わせ
ひじき煮
青菜とあさりのパスタ
白菜のゆず甘酢和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
638	23.2	27.6	74.2	2.8
kcal	g	g	g	g

25 (土)

ご飯
さばの塩焼き
付け合わせ
じゃがいものじゃこバター
高野とえびの卵とし
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
570	27.5	14.1	81.7	2.9
kcal	g	g	g	g

26 (日)

ご飯
厚揚げの和風麻婆
信田巻
クリーム煮
ほうれん草のバターソテー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
591	19.3	23.1	78.6	2.7
kcal	g	g	g	g

27 (月)

ご飯
牛肉のソテーおろしソース
付け合わせ
粉ふきいものチーズ風味
白菜の炒め煮
わかめの生姜酢
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
532	22	15.7	79.2	2.8
kcal	g	g	g	g

28 (火)

ご飯
ぶりのんにくしょうゆ焼き
付け合わせ
鶏肉と玉ねぎの旨煮
根菜のたらこ煮
コールスロー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
569	25.7	14.1	78.7	3.1
kcal	g	g	g	g

29 (水)

ご飯
鶏肉の韓国風玉子とし
大根のカレーそぼろ煮
れん根の高菜炒め
ほうれん草の中華和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
602	28.5	14.2	77.1	3
kcal	g	g	g	g

30 (木)

ご飯
たらのマスタードソース
付け合わせ
ビーンズサラダ
かぼちゃのほっくり煮
昆布とさつま揚げの炒め煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	23	9.1	84.3	2.6
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材のチカラ

『インゲン』
インゲンは疲労回復におすすめの食材です。インゲンにはリジンという必須アミノ酸が含まれています。必須アミノ酸は体内では合成されず、食べ物から補給しなければなりません。リジン(必須アミノ酸)は身体組織の修復をしてくれます。なので子供の成長にも良い食材です。調理方法は茹でて胡麻和えにしたり、スープに入れたり、肉じゃがなど、いろいろ楽しめますのでお好みの調理方法でお試し下さい。

脳トレ・コーナー

矢印に従って読むと二字熟語になるように口へ漢字を入れて下さい

人 → 温 → 合
見 → 絵 → 番

答え：気 本

※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。