



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 (火)**

ご飯  
ハンバーグハヤシソース  
付け合わせ  
ツナと昆布のパスタ  
エリンギと豚のソテー  
人参のサラダ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549 kcal	18.3 g	17 g	78.1 g	2.5 g

**2 (水)** **高血圧予防献立**

ご飯  
あじの生姜醤油焼き  
付け合わせ  
いんげんとベーコンにんにく炒め  
大豆と野菜のトマト煮  
白菜とハムのサラダ  
漬物

**減塩が大事です。減塩のコツは減塩醤油等を使う、外食や加工食品は塩分が多いのでなるべく控えることです。野菜や果物に含まれるカリウムには血圧を下げる効果があるので積極的に食べましょう(^^)**

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
475 kcal	22.9 g	10.2 g	73.6 g	2.3 g

**3 (木)**

ご飯  
豚と野菜の味噌炒め  
厚揚げのこず煮（鶏）  
青菜と卵の炒め物  
えのきとオクラのわさび和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
567 kcal	25.6 g	21.3 g	70.9 g	2.2 g

**4 (金)**

ご飯  
かれの漬け焼き  
付け合わせ  
五色なます  
小松菜チャンプルー  
わかめと白菜のゴマ炒め  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
445 kcal	23.7 g	7.4 g	71.4 g	2.5 g

**5 (土)**

ご飯  
鶏肉の香味焼き  
付け合わせ  
じゃが芋のそぼろ炒め  
春雨の中華炒め  
大根サラダ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
610 kcal	21.5 g	21 g	82.6 g	2.3 g

**6 (日)**

ご飯  
ほきのマスタード焼き  
付け合わせ  
洋風炒り豆腐  
白菜の炒め煮  
酢の物  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
532 kcal	21.4 g	14.5 g	76.3 g	3 g

**7 (月)**

ご飯  
豚肉ときのこのさっと煮  
大学芋風  
昆布と切干の炒め煮  
ほうれん草の白和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
517 kcal	20.7 g	12.9 g	82.7 g	2.3 g

**8 (火)**

**さつま芋ご飯**  
あじのオイスター照り焼き  
付け合わせ  
キャベツのケチャップ煮  
大根とツナの炒め物  
白菜とかにかまのサラダ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
472 kcal	22.7 g	9 g	75 g	4.1 g

**9 (水) 10 (木) 11 (金)**

今月の企画メニュー①  
**ドライカレー**  
+お芋のサラダ

**9 (水)**

ご飯  
鶏肉の韓国風玉子とし  
五目巾着  
ごぼうと昆布ごま炒め  
かにかまの酢の物  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
589 kcal	26.8 g	14.2 g	76.6 g	2.4 g

**10 (木)** **高脂血症予防献立**

ご飯  
メルのムニエルタルタル添え  
付け合わせ  
麩チャンプルー  
桜エビと小松菜の焼きそば  
めかぶのねばねばサラダ  
漬物

**食べ過ぎに注意しましょう！野菜やきのこ、海藻を十分にとると効果的です。特にとろとろ、ねばねばした水溶性の食物繊維は有効です。**

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
534 kcal	21.4 g	15.5 g	76.7 g	2.2 g

**11 (金)**

ご飯  
豚の漬け焼き  
付け合わせ  
里芋の海苔まぶし  
厚揚げのカツ煮風  
春雨のごまダレ  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
532 kcal	22.5 g	16.4 g	73.6 g	2.8 g

**12 (土)**

ご飯  
ぶりの幽庵焼き  
付け合わせ  
白菜とあさりの煮びたし  
ほうれん草とひき肉ソテー  
茄子の生姜醤油和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
600 kcal	24.4 g	21 g	76.2 g	2.5 g

**13 (日)**

ご飯  
鶏肉生姜炒め  
かぼちゃのほっくり煮  
切干大根のサラダ  
小松菜のたらこ炒め  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
497 kcal	20.2 g	6.9 g	76.8 g	2.5 g

**14 (月) スポーツの日** **糖尿病予防献立**

ご飯  
さわらのゴマ焼き  
付け合わせ  
きのこピーマン  
かぼちゃの三色炒め  
おくら酢の物  
漬物

**糖尿病予防には三食きちんと食べ、間食はしすぎないことが大事です。食物繊維をたくさんとると糖質や脂質の吸収を緩やかにしたい咀嚼回数が多くなり、満腹感を持続させて空腹感を満たしてくれる効果があります。**

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
507 kcal	21.1 g	10 g	83.9 g	2 g

**15 (火)**

ご飯  
豚のカレー炒め  
高野の煮びたし  
キャセロール（イギリス煮込み料理）  
もやしの梅和え  
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
488 kcal	21.4 g	12.6 g	73.6 g	2.4 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。

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>16 (水)</b></p> <p>ご飯 シルバーの味噌マヨ焼き 付け合わせ キャベツのケチャップ炒め れんこんの煮物 おくらのおかず和え 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 497 20 14.7 74.4 2.1 kcal g g g g</p>	<p><b>17 (木)</b></p> <p>ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 さつまいもの旨煮 ツナサラダ ひじき豆 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 566 23.3 10.6 81.5 1.8 kcal g g g g</p>	<p><b>18 (金)</b></p> <p>ご飯 おでん キャベツのゴマ酢 ほうれん草ときのこのソテー なすとピーマンのみそ炒め 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 507 14.6 14 83.3 2.4 kcal g g g g</p>	<p><b>19 (土)</b></p> <p>ご飯 豚の鉄板焼き かぼちゃの煮物 ごぼうのバターソテー かにかまのサラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 541 19.6 16.3 81.5 2.2 kcal g g g g</p>	<p><b>20 (日)</b></p> <p>ご飯 赤魚と巾着の煮合せ 青菜とあさりの煮びたし 鶏と野菜のミルクシチュー わかめともやしのごま浸し 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 487 24.4 9 73.7 3.2 kcal g g g g</p>	
<p><b>21 (月)</b></p> <p>ご飯 チキンのマスタード焼き 付け合わせ きのこのクリーム煮 青菜と高野煮 カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 610 23.5 20.7 81.9 2.9 kcal g g g g</p>	<p><b>22 (火) 23 (水) 24 (木) 25 (金)</b></p> <p>今日の企画メニュー② <b>秋のちらし寿司</b> +自家製茶碗蒸し</p> 		<p><b>22 (火)</b></p> <p>ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ 厚揚げのおくらおろし煮 ひじきの煮物 酢の物 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 504 21.9 11 79.7 2.3 kcal g g g g</p>	<p><b>23 (水)</b></p> <p>ご飯 酢豚風 海鮮シュウマイ 鶏肉のピーナッツ炒め コールスロー 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 579 23.3 18.9 78.2 2.8 kcal g g g g</p>	<p><b>24 (木)</b></p> <p>ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ いんげんの炒め煮 さつまいものツナカレー煮 白菜サラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 547 22.2 16.2 78.1 2.8 kcal g g g g</p>
<p><b>25 (金)</b> <b>がん予防献立</b></p> <p>ご飯 鶏肉と厚揚げにんにく炒め 里芋の柚子味噌煮 ピーマン炒め ブロッコリーのナムル風 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 518 23 8.7 74.6 2 kcal g g g g</p> <p><b>野菜や果物不足は、脳卒中や 心筋梗塞をはじめ、さまざまな 生活習慣病のリスクを高めますので、 要注意です。さらに、食道がんの リスクとなる熱い食べ物や飲みもの は、少し冷ましてから口にするように しましょう。</b></p> 		<p><b>26 (土)</b></p> <p>ご飯 たららの香味焼き 付け合わせ 小松菜の卵とじ 茄子カレー かにかまの酢の物 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 484 23.2 9.9 76.1 2.8 kcal g g g g</p>	<p><b>27 (日)</b></p> <p>ご飯 豚肉と白菜煮 豆腐焼きのあんかけ マカロニと野菜のミルク煮 大豆サラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 497 20.7 14.1 74.4 1.9 kcal g g g g</p>	<p><b>28 (月)</b></p> <p>ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ きのこのごま炒め 親子玉ねぎ ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 475 23.2 10.8 69.9 2 kcal g g g g</p>	
<p><b>29 (火)</b></p> <p>ご飯 擬製豆腐 じゃが芋のマスタード炒め なすのひき肉炒め ピーズサラダ 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 578 18.8 19.1 84.3 3.3 kcal g g g g</p>	<p><b>30 (水)</b></p> <p><b>炊きこみご飯（鶏ごぼう）</b> ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ 白菜とウインナーの中華煮 マカロニのカレーソテー 昆布とほうれん草和え 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 508 22.5 11.1 76.1 3.1 kcal g g g g</p>	<p><b>31 (木)</b></p> <p>ご飯 豚肉とキャベツのごま味噌炒め 豆腐のふわふわ枝豆 なすの甘酢漬け もやしとわかめのおかか和え 漬物</p> <p>I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 604 20.9 23.8 77.4 2.5 kcal g g g g</p>  	<p><b>知っておきたい食材の力</b></p> <p>「さば」 鯖は、たんぱく質・ビタミンD・ビタミンB群の他、必須脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれています。DHAやEPAは、血中のコレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、血液を流れやすくすると共に、血栓や動脈硬化が原因の脳梗塞や心筋梗塞を予防します。 ❖ 竜田揚げ・南蛮漬けがおすすめです！！</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。