



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 (月) 虚血性心疾患予防献立**

おかずを薄味にして主食の食べ過ぎを防ぎましょう。  
ビタミンAやC、食物繊維が多い野菜、きのこ、海藻をとるようにしましょう!

ご飯  
赤魚の塩麹梅焼き  
付け合わせ  
スパゲッティナポリタン  
白菜の炒め煮  
キャベツくるみ和え  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
489	22.4	8.1	81.5	2.9
kcal	g	g	g	g

**2 (火)**

ご飯  
鶏肉のごま味噌焼き  
付け合わせ  
華風炒め  
切干大根のサラダ  
鮭としらたきのごま炒め  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
555	22.4	15.8	79.4	2.1
kcal	g	g	g	g

**3 (水)**

ご飯  
さばの塩焼き  
付け合わせ  
れんこんのそぼろ煮  
けんちん煮  
なすの味噌和え  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
542	22.2	17.3	73.3	2.5
kcal	g	g	g	g

**4 (木)**

ご飯  
鶏肉の卵マヨネーズ焼き  
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  
ほうれん草のくるみ和え  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
612	23.6	23	77.1	2.1
kcal	g	g	g	g

**5 (金) 夏風邪予防献立**

塩麹、キムチ、発酵食品は腸内環境を整えて、免疫力をアップします。

ご飯  
洋風玉子焼き  
付け合わせ  
ふきと豚肉の炒め煮  
根菜のたらこ煮  
カリフラワーゆかり和え  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
485	21.5	12.7	74	2.5
kcal	g	g	g	g

**6 (土)**

ご飯  
豚肉と茄子のトマト煮  
かぼちゃのいとし煮  
和風サラダ  
ほうれん草と昆布ソテー  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
589	19.3	23	80.4	3.2
kcal	g	g	g	g

**7 (日)**

ご飯  
かれいの磯辺焼き  
付け合わせ  
わかめと竹輪サラダ  
ポークビーンズ  
おくらの子やし  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	23.8	12.4	75.7	3.3
kcal	g	g	g	g

**8 (月)**

ご飯  
鶏肉のつけ焼き  
付け合わせ  
いんげんとベーコンにんにく炒め  
青梗菜の炒め物  
わかめのおかず和え  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
561	21.4	18.3	76.1	3.4
kcal	g	g	g	g

**9 (火)**

ご飯  
めばるの煮付け  
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  
昆布とほうれん草和え  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
536	20.9	15.9	77.7	3.1
kcal	g	g	g	g

**10 (水) 11 (木) 12 (金)**

今月の企画メニュー①  
スタミナ焼肉丼(牛)  
+フルーツゼリー

**10 (水)**

ご飯  
鶏肉の焼き南蛮  
里芋の塩味煮  
ひじきれん根サラダ  
いんげんオリーブ油煮  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
579	21.1	19.5	80.2	2.9
kcal	g	g	g	g

**11 (木)**

ご飯  
あじのカレームニエル  
付け合わせ  
ごぼうサラダ  
鶏肉と小松菜のホイコーロー  
カリフラワー炒め  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	23.9	14.3	72.4	2.5
kcal	g	g	g	g

**12 (金)**

ご飯  
鶏肉生姜炒め  
大根の味噌かけ  
なすの甘酢漬け  
枝豆と竹輪の玉子とし  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
600	23.6	13.8	79.2	2.5
kcal	g	g	g	g

**13 (土) 高血圧予防献立**

カリウムは血圧を低下させたり、高血圧を予防する作用があるとされている、野菜類、芋、きのこ、海藻、果物に多く含まれています。ただし、腎臓に障害がある人は摂りすぎないように注意しましょう。

ご飯  
白身魚の味噌焼き(メル)  
付け合わせ  
マカロニサラダ  
白菜と厚揚げの中華炒め(海鮮)  
ふきのコンソメ煮  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
478	22.1	11.5	72.4	2.2
kcal	g	g	g	g

**14 (日)**

ご飯  
鶏肉の梅焼き  
付け合わせ  
じゃが芋の明太バター  
シーフードトマトパスタ  
ピーマンとツナの中華和え  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
539	23.3	14.4	77.3	2.6
kcal	g	g	g	g

**15 (月) 海の日**

ご飯  
ぶりの幽庵焼き  
付け合わせ  
じゃが芋とピーマンのソテー  
揚げ茄子のおろし和え  
竹輪とにら炒め  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
591	22.2	20.1	78	2.4
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。



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 (火)**

ご飯  
肉豆腐  
里芋の柚子味噌煮  
ソース焼きそば  
いんげんのくるみ和え  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
519	19.9	11.9	83.3	2.5
kcal	g	g	g	g

**17 (水)**

ご飯  
豆腐ハンバーグ  
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

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	14	18.1	76.6	2.2
kcal	g	g	g	g

**18 (木)**

ご飯  
豚肉とかぼちゃの煮物  
豆腐のふわふわ枝豆  
もやしのチャンプルー  
わかめ和え  
漬物



I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
519	21.7	15.6	75.9	2.7
kcal	g	g	g	g

**19 (金)**

ご飯  
シルバーの味噌焼き  
付け合わせ  
キャベツのナムル  
かぼちゃの三色炒め  
切干大根の炒め煮  
漬物

**糖尿病予防献立**

脂肪の多い肉や魚は避けて、油を多く使う揚げ物、炒め物は控えましょう。食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとると良いです。

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
518	22.4	12.5	81.2	2.5
kcal	g	g	g	g

**20 (土)**

ご飯  
チキンソテーデミソース  
付け合わせ  
絹さやの卵とし  
高菜の炒め物  
いんげんの白和え  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
559	24.5	17	77.2	2.8
kcal	g	g	g	g

**21 (日)**

ご飯  
鶏団子の中華あん  
煮浸し  
ごぼうサラダ  
わかめともやしのごま炒め  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	17.4	14.8	83.2	3.5
kcal	g	g	g	g


**22 (月)**

ご飯  
鶏と里芋のごま風味煮  
小松菜の炒め煮  
ツナと昆布のパスタ  
海藻サラダ  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
565	22.4	14.7	83.9	3.7
kcal	g	g	g	g

**23 (火) 24 (水) 25 (木)**

今月の企画メニュー②  
冷やし豚しゃぶうどん  
+三二大福



**23 (火)**

ご飯  
根菜とひき肉のしぐれ煮  
厚揚げの含め煮  
おから入りポテトサラダ  
こんにゃくのピリ辛炒め  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
537	18.5	17.2	79.3	2.1
kcal	g	g	g	g

**24 (水)**

ご飯  
鶏肉の韓国風玉子とし  
炊き合わせ  
ひじきの煮物  
うざく  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566	26.3	11	78.2	2.4
kcal	g	g	g	g

**25 (木)**

ご飯  
ほっけのちゃんちゃん焼き風  
ツナじゃがサラダ  
れんこんのごま煮  
人参としめじの甘辛煮  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
509	19.1	10.4	83.7	1.8
kcal	g	g	g	g

**26 (金)**

ご飯  
厚揚げと豚の甘味噌炒め  
ぜんまいの炒め煮  
煮合わせ  
青菜のナムル  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	19.8	14.5	80.7	2.9
kcal	g	g	g	g

**27 (土)**

ご飯  
たらのカレークリーム  
付け合わせ  
タラモサラダ  
青菜とあさりのソテー  
なすのオランダ煮  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
514	20.5	15.8	73.7	2.4
kcal	g	g	g	g

**28 (日)**

ご飯  
鶏肉ときこの中華炒め  
ほっくりかぼちゃ  
れんこんとごぼうの煮しめ  
竹輪とわかめのぬた風  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
533	23.3	6.2	82.4	2.2
kcal	g	g	g	g

**29 (月)**

ご飯  
豚の生姜煮  
付け合わせ  
じゃがいもと竹輪の煮物  
豆乳シチュー  
キャベツの梅マヨ和え  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
551	23.3	15.9	78	2.4
kcal	g	g	g	g

**30 (火)**

ご飯  
鶏肉のあっさり煮  
なすのおろしぼん酢  
しらたきと豚の甘辛炒め  
ピーマンの三色中華金平  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
579	21.7	22.7	70.3	2.4
kcal	g	g	g	g

**31 (水)**


ご飯  
さわらの漬け焼き  
付け合わせ  
キャベツの柚子こしょう炒め  
れんこんとひき肉の金平風  
青菜のわさび和え  
漬物

I補給	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
522	24.6	12.4	77	2.9
kcal	g	g	g	g

**知っておきたい食材の力**

「きゅうり」

キュウリは全体の約95%が水分で、低カロリー・低糖質の野菜です。ビタミンやミネラルの補給が大切な夏におすすめです。濃い緑色で、ハリやツヤのあるもの、また表面のイボがピンと当たっているものが新鮮です。サラダや漬物がおすすです！



※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。