

### ミニ知識

今日から  
使える!

#### 【強い血管を作ろう!】

血管を強くするための食事の3原則とは、①低塩分、②低血糖、③善玉コレステロールを増やす事です。例えば、納豆、ねぎ、お茶、きのご類、トマトなどを意図的に摂ることは、余分なコレステロールを肝臓に戻す役割をしてくれる善玉コレステロールを増やす効果を期待できます。また、血管の材料になる「たんぱく質」を十分に摂る食事を心がける事も大切です。

## 1 (月)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1501kcal
タンパク質	60.3g
脂質	36.8g
炭水化物	246.5g
塩分	4.8g

**朝食** いわしのつみれ煮  
高野の卵とじ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 油淋鶏風/高菜ビーフン  
かえ梅がーサイ和え/中華スープ/ご飯

**夕食** 豚肉の塩野菜炒め/さつま芋のほろ煮  
卵の花炒り(冷)/ご飯



昼食



夕食

## 2 (火)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1559kcal
タンパク質	57.9g
脂質	49.9g
炭水化物	238.0g
塩分	5.5g

**朝食** はんぺんの含め煮  
かぼちゃ豆そぼろ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** カレイのムニエル/キッシュ風(ウインナー)  
うまい菜がーサラダ/コンソメスープ/ご飯

**夕食** 牛肉のキャベツ炒め/茄子のピリ辛煮びたし  
カリフラワーのハムマリネ/ご飯



昼食



夕食

## 3 (水)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1553kcal
タンパク質	57.6g
脂質	40.2g
炭水化物	256.2g
塩分	7.3g

**朝食** ローゼン\*天の炊合せ  
切干大根とツナの煮物/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 焼売/あんかけ焼きそば  
ナハミルトレ/中華スープ/ご飯

**夕食** アジの生姜煮/蓮根のおかか和え  
さつま芋のごまマヨ/ご飯



昼食



夕食

## 4 (木)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1535kcal
タンパク質	58.0g
脂質	38.5g
炭水化物	251.2g
塩分	7.2g

**朝食** かにだし巻き/ひじきと高野の煮物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** メヌケの磯部焼き/里芋のたらこ和え  
キャベツの苜蓿サラダ/汁物/ご飯

**夕食** 鶏団子のポトフ/エビチリ  
青梗菜の和え物/ご飯



朝食



夕食

## 5 (金)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1546kcal
タンパク質	59.3g
脂質	46.2g
炭水化物	239.9g
塩分	6.1g

**朝食** じゃがいものそぼろ煮  
がんもの盛合せ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 肉豆腐/冬瓜の含め煮  
しろ菜の人参金平/汁物/ご飯

**夕食** 白身魚の韓国風照り煮  
中華風揚げ子の炊き合わせ/長芋の中華和え/ご飯



朝食



夕食

## 6 (土)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1583kcal
タンパク質	58.4g
脂質	47.5g
炭水化物	250.9g
塩分	7.2g

**朝食** 赤魚西京焼/蓮根の煮物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚しゃぶ/竹輪の甘辛炒め  
おからサラダ/すまし汁/ご飯

**夕食** 夏野菜カレー/鶏肉と大豆のトマト煮  
うまい菜のごま和え



朝食



夕食

## 7 (日)

#### 1日3食合計の摂取量

熱量	1607kcal
タンパク質	57.1g
脂質	45.0g
炭水化物	257.7g
塩分	6.7g

**朝食** 鶏テキ/ヤングコーンの和風煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 牛肉と麩の煮物/しんじょうのあんかけ  
菜の花の中華風和え/汁物/ご飯

**夕食** 鮭フライ/ハムステーキ  
キャベツのタルタル/ご飯



朝食



夕食

# 9

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2025年  
9/8(月)~9/15(月)



### 8 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1580kcal
タンパク質	57.3g
脂質	55.4g
炭水化物	229.6g
塩分	6.3g

**朝食** 三角とうふ天の炊き合せ  
里芋の煮物/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** シルバーの香草焼き/ペペロンはんぺん  
白菜の和え物/コッパム-プ/ご飯

**夕食** 豚角煮/肉味噌厚揚げ  
蒸し鶏の和え物/ご飯



昼食



夕食

### 12 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1616kcal
タンパク質	60.4g
脂質	44.0g
炭水化物	260.0g
塩分	7.0g

**朝食** いなりの煮物/高野と海老の卵とじ  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** チーズ入りミートボール/茄子のクリーム煮  
わかろと蒸し鶏のオムレツ/コッパム-プ/ご飯

**夕食** アジの甘酢あんかけ/じゃが芋の土佐煮  
畑菜のツナ和え/ご飯



昼食



夕食

### 9 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1484kcal
タンパク質	60.9g
脂質	32.3g
炭水化物	252.3g
塩分	9.6g

**朝食** 厚焼玉子/ひじきの煮物  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 山菜なめこそば/天ぷら盛り合わせ  
さつま芋のサラダ

**夕食** ソイのねぎ塩焼き/五目炒り豆腐  
法蓮草のお浸し/汁物/ご飯



昼食



夕食

### 13 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1479kcal
タンパク質	60.9g
脂質	33.2g
炭水化物	248.9g
塩分	5.9g

**朝食** いわしの梅煮/大根の炒り浸し  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ジャポネサラダチキン/挽肉と春雨の甘辛煮(人参)  
白菜と竹輪の和え物/コッパム-プ/ご飯

**夕食** チンジャオロースー/麻婆豆腐  
長芋と揚げの和え物/ご飯



昼食



夕食

### 10 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1525kcal
タンパク質	60.7g
脂質	35.3g
炭水化物	259.6g
塩分	5.3g

**朝食** 干瓢と椎茸の佃煮風  
かぼちゃと信田の盛合せ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** たらのおろしソース/おふくろ豆  
キャベツの辛子味噌かけ/汁物/ご飯

**夕食** 鶏の中華風照焼き/春雨の中華風卵とじ  
ブロッコリーおからマヨ/ご飯



昼食



夕食

### 14 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1521kcal
タンパク質	59.3g
脂質	34.3g
炭水化物	259.1g
塩分	7.6g

**朝食** ふっくら鶏ごぼういなり  
卵の花炒り/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚じゃが/枝豆天の盛合せ  
カリフラワーの野菜ドレ/汁物/ご飯

**夕食** ハバーガデミニス/ペペロンチーノ  
うまい菜の菜種和え/ご飯



昼食



夕食

### 11 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	60.4g
脂質	43.8g
炭水化物	247.5g
塩分	6.4g

**朝食** さば煮付け/豆乳がんも  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** チキンナゲット/ワタメ加のミートソース  
小松菜もろこしが/コッパム-プ/ご飯

**夕食** 豚カルビ/竹の子とわかめの煮物  
インゲンの白和え/ご飯



昼食



夕食

### 15 (月/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1574kcal
タンパク質	56.2g
脂質	45.5g
炭水化物	251.8g
塩分	6.9g

**朝食** きくらげ天の盛合せ  
茎わかめと竹輪の煮物/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 天ぷら/かぼちゃの炊き合わせ  
冷製豆乳茶碗蒸し/すまし汁/ご飯

**夕食** 牛肉ソテー/大根の洋風煮物  
いんげん鶏サラダ/ご飯



昼食



夕食

# 9

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2025年  
9/16(火)~9/23(火)



### 16 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1613kcal
タンパク質	59.7g
脂質	41.4g
炭水化物	267.5g
塩分	8.2g



昼食

朝食

カレーパスタの盛り付け/じゃがケチャ炒め  
汁物/ご飯/牛乳

昼食

シーフードカレー  
厚揚げのごま味噌和え/抹茶プリン

夕食

鮭の粕漬/ささみフライ  
茄子の香味葱ソース/すまし汁/ご飯



夕食

### 20 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1582kcal
タンパク質	60.4g
脂質	40.4g
炭水化物	258.1g
塩分	6.3g



昼食

朝食

枝豆がんもの煮物  
炒り鶏/汁物/ご飯/牛乳

昼食

ソイの青菜蘇香味焼き/里芋カレー  
人参しりしり/汁物/ご飯

夕食

甘栗ロコケ/竹輪のちりめん和え  
畑菜の野菜ドレ/ご飯



夕食

### 17 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1623kcal
タンパク質	57.9g
脂質	44.0g
炭水化物	263.3g
塩分	7.5g



昼食

朝食

野菜天の炊合せ/田舎煮  
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鯖の塩焼き/里芋と豚肉の照り煮  
オクラの柚子かつお和え/汁物/ご飯

夕食

肉団子の酢豚風/さつま揚げのひじき煮  
白菜の酢の物/ご飯



夕食

### 21 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1541kcal
タンパク質	57.0g
脂質	44.3g
炭水化物	253.3g
塩分	7.2g



昼食

朝食

海苔だし巻き/ふきの炊き合わせ  
汁物/ご飯/牛乳

昼食

鶏肉の味噌焼き/さつま芋の小倉煮  
カリブ酢の物/すまし汁/ご飯

夕食

豆腐の野菜あんかけ/大根と油揚げの炒め煮  
法蓮草の柚子香和え/ご飯



夕食

### 18 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1503kcal
タンパク質	58.2g
脂質	40.4g
炭水化物	238.9g
塩分	6.2g



昼食

朝食

五目だし巻き/れんこん金平  
汁物/ご飯/牛乳

昼食

レバーチャップ/リトマへのミソース  
しる菜ごまサラダ/コンソメスープ/ご飯

夕食

カレーの生姜煮/豆腐ナゲット  
ブロッコリーミルクドレ/ご飯



夕食

### 22 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1524kcal
タンパク質	57.6g
脂質	40.7g
炭水化物	249.1g
塩分	6.3g



昼食

朝食

肉だんご煮/厚揚げの和え物  
汁物/ご飯/牛乳

昼食

ねぎお好み焼き/長ひじき煮  
大豆とツナのマヨサラダ/汁物/ご飯

夕食

鱈のトマトソースがらめ/かぼちゃのコンソメ煮  
小松菜のピザソース和え/ご飯



夕食

### 19 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1561kcal
タンパク質	59.7g
脂質	43.2g
炭水化物	248.7g
塩分	8.9g



昼食

朝食

いなり餃子の炊き合わせ  
かぼちゃのこつり煮/汁物/ご飯/牛乳

昼食

厚揚げと牛肉の旨辛煮/麩の卵がらめ  
さつま芋の白和え/汁物/ご飯

夕食

肉味噌うどん/大根と豚肉の炒め煮  
菜の花と蒲鉾の和え物



夕食

### 23 (火/祝)

1日3食合計の摂取量

熱量	1501kcal
タンパク質	58.5g
脂質	37.4g
炭水化物	245.5g
塩分	6.2g



昼食

朝食

鮭塩焼き/金平ごぼう  
汁物/ご飯/牛乳

昼食

豚肉の香味焼/玉じゃが  
モロヘイヤと鶏のサラダ/汁物/ご飯

夕食

お肉のクリームソース/フィッシュフライ  
ハムのマリネ/ご飯



夕食

# 9

美味しいお食事をあなたにお届け。

## 月の献立

2025年  
9/24(水)~9/30(火)



### 24 (水)

1日3食合計の摂取量

熱量	1537kcal
タンパク質	58.1g
脂質	44.8g
炭水化物	243.3g
塩分	8.0g



昼食

**朝食** 鶏肉のケチャップ焼  
れんこん田舎煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 白身魚の照り煮/春雨のさっぱり炒め  
ブロッコリー生姜和え/汁物/ご飯

**夕食** 焼肉風炒め/茄子の揚げ浸し  
しろ菜の和え物/ご飯

### 28 (日)

1日3食合計の摂取量

熱量	1488kcal
タンパク質	58.8g
脂質	37.6g
炭水化物	242.5g
塩分	6.6g



昼食

**朝食** グリンピース天の炊き合わせ  
椎茸と大豆のうま煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚肉の生姜ドレ/小なすのみぞれ煮  
小松菜と人参の和え物/すまし汁/ご飯

**夕食** 赤魚の粕漬/さつま芋の甘辛煮  
ひじきのごまサラダ/ご飯



夕食

### 25 (木)

1日3食合計の摂取量

熱量	1564kcal
タンパク質	60.3g
脂質	53.6g
炭水化物	222.5g
塩分	7.4g



昼食

**朝食** いわしみぞれ煮/甘辛厚揚げ  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 豚肉の味噌炒め/キャベツの卵とじ  
いんげんのごま和え/すまし汁/ご飯

**夕食** カルボナーラ/じゃがミート  
青梗菜の大豆マヨ和え/ご飯



夕食

### 29 (月)

1日3食合計の摂取量

熱量	1549kcal
タンパク質	55.6g
脂質	41.5g
炭水化物	257.6g
塩分	7.2g



昼食

**朝食** しんじょうの炊き合わせ  
切干大根煮/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** カレー風味麻婆豆腐/じゃが芋のほっくり煮  
ブロッコリーケチャップ卵/汁物/ご飯

**夕食** 鶏の竜田揚げ/生姜天の盛合せ  
刻み昆布の酢の物/ご飯



夕食

### 26 (金)

1日3食合計の摂取量

熱量	1542kcal
タンパク質	59.1g
脂質	40.5g
炭水化物	247.8g
塩分	6.2g



昼食

**朝食** 肉詰いなりの煮物  
カレー風味の子の炊き合わせ/汁物/ご飯/牛乳

**昼食** 鶏天ぶらのチリソース/焼きピーマン  
白菜の搾菜和え/中華スープ/ご飯

**夕食** メヌケの煮付け/里芋の甘辛そぼろ  
うまい菜の酢味噌和え/ご飯



夕食

### 30 (火)

1日3食合計の摂取量

熱量	1593kcal
タンパク質	60.7g
脂質	49.0g
炭水化物	241.3g
塩分	6.7g



昼食

**朝食** ブリ照焼/筑前煮  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** ロコモコ風/大豆の洋風煮  
法蓮草サラダ/コンソメスープ/ご飯

**夕食** 豚肉のねぎ塩炒め/里芋の白味噌煮  
もやしの和え物/ご飯



夕食

### 27 (土)

1日3食合計の摂取量

熱量	1605kcal
タンパク質	58.7g
脂質	47.0g
炭水化物	255.7g
塩分	6.1g



昼食

**朝食** 高野豆腐/炒りおから  
汁物/ご飯/牛乳

**昼食** たらの甘酢あんかけ/かぼちゃのトマト煮  
畑菜卵サラダ/汁物/ご飯

**夕食** 牛肉のオイスター炒め/ツナじゃが  
おろしのおかず和え/ご飯



夕食