



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>1/1(水)~1/4(土) お休みさせて 頂きます。</p>	<p>火産霊神事ほむすびしんじ 吉備津彦神社 参道にて 12/31、23:00~</p>	<p>5 (日) 季節の献立</p> <p>赤飯 ぶりの照り焼き 五目煮豆 高野とえびの卵とし 昆布と大根のなます 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 672 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 20.8 g 食塩 3.8 g</p> <p>新年あけましておめでとう ございます 本年も健康にお気を付けて お過ごし下さい</p>		<p>6 (月)</p> <p>ご飯 豚の煮合わせ かぶの煮物 キャベツのスープ煮 きゅうりのスパイシー酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 514 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 11.2 g 食塩 2.5 g</p>	
<p>7 (火) 高尿酸血症予防献立</p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 青菜ときのこの煮浸し 筑前煮 コールスロー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 517 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 8.2 g 食塩 2.6 g</p>	<p>食べ過ぎ、飲み過ぎ、 プリン体の取り過ぎに 気を付けましょう。 野菜、きのこ、海藻を 十分にとりましょう。 プリン体の多い食材 あんこう、牛・豚・鶏レバー</p>	<p>8 (水)</p> <p>ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き さつまいものジャーマンポテト 大根とあさりの煮浸し 人参のごま味噌和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 598 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.5 g 食塩 3.2 g</p>	<p>9 (木)</p> <p>ご飯 干草焼き 棒々鶏 切干大根のおかず炒め こんにゃくとごぼうの味噌煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 12.4 g 食塩 2.8 g</p>	<p>宗忠神社 とんど祭 1月13日（月・祝）10時~14時</p>	
<p>10 (金) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 赤魚の幽庵焼き 竹の子のみそ炒め 麩とツナの卵炒め ほうれん草の中華ドレッシング 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 520 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 10.6 g 食塩 2.4 g</p>	<p>脂肪の多い肉や魚は避 けましょう。食物繊維 の多い野菜、きのこ、</p>	<p>11 (土)</p> <p>ご飯 肉じゃが 厚揚げのくず煮 ちゃんちゃん焼き風 えのきの酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.3 g 食塩 3.1 g</p>	<p>12 (日)</p> <p>ご飯 かれいの煮付け 竹の子の中華炒め クリーム煮 白菜の生姜和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 508 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11 g 食塩 2.8 g</p>	<p>13 (月)</p> <p>ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし 粉ふきいものチーズ風味 厚揚げとなすのピーナッツ炒め 青菜のわさび和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 620 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 16.5 g 食塩 2.7 g</p>	
<p>14 (火)</p> <p>ご飯 太刀魚のトマトソース かぶのクリーム煮 キャベツの浅漬け 人参としめじの甘辛煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 612 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.9 g 食塩 2.5 g</p>	<p>15 (水) 16 (木) 17 (金) 今月の企画メニュー① 豚汁うどん+バナナカステラ</p>		<p>15 (水)</p> <p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 揚げ出し豆腐 麻婆春雨 大豆サラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 605 kcal たんぱく質 25 g 脂質 18.1 g 食塩 2.4 g</p>	<p>16 (木)</p> <p>ご飯 ホキのマスタード焼き じゃがいものじゃこバター ごぼうの甘辛煮 青菜のからし和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.1 g 食塩 2.5 g</p>	<p>17 (金)</p> <p>ご飯 オムレツクリームソース かぼちゃサラダ マーボーキャベツ ピーマンの三色金平 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 536 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.4 g 食塩 3.1 g</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。



# 1月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食  
管理栄養士 出原 恵

倉敷三斎市

毎月第三日曜、倉敷駅前商店街



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。

**18 (土)**

ご飯  
ほっけのちゃんちゃん焼き風  
青菜の磯和え  
薄切りポテトグラタン  
おから漬物

エネルギー 532 kcal 脂質 12.1 g  
たんぱく質 21.2 g 食塩 2.9 g

**19 (日)**

ご飯  
鶏肉のコンソメ焼き  
小松菜ともやし胡麻和え  
豚肉と春雨の旨煮  
昆布の佃煮漬物

エネルギー 576 kcal 脂質 18.8 g  
たんぱく質 26 g 食塩 3.3 g

**20 (月)**

ご飯  
あじの梅かつお焼き  
白菜とあさりの煮びたし  
もやしのチャンプルー  
カリフラワーとツナのサワー漬け漬物

エネルギー 510 kcal 脂質 9.8 g  
たんぱく質 28.1 g 食塩 3.2 g

**21 (火)**

ご飯  
豚の鉄板焼き  
里芋の柚子味噌煮  
ひじきの白和え  
なすのオランダ煮漬物

エネルギー 597 kcal 脂質 17.2 g  
たんぱく質 20.8 g 食塩 3 g

**22 (水)**

ご飯  
さばの塩焼き  
自家製豆腐  
あさりとまいたけの玉子としもやしナムル柚子こしょう漬物

エネルギー 518 kcal 脂質 14 g  
たんぱく質 24.7 g 食塩 3.2 g

**23 (木)**

**炊きこみご飯鶏（鶏ごぼう）**  
ハンバーグおろしぼん酢  
いんげんの香味炒め  
さつま芋とあげの煮物  
ブロッコリーのナムル風漬物

エネルギー 644 kcal 脂質 14.7 g  
たんぱく質 22.7 g 食塩 3.8 g

**24 (金) 高血圧予防献立**

ご飯  
たらのみそ漬け焼き  
ひじきとツナ炒め  
華風春雨炒め  
カリフラワーと卵のサラダ漬物

エネルギー 544 kcal 脂質 11.4 g  
たんぱく質 23.6 g 食塩 2.6 g

魚や大豆製品、脂肪の少ない肉を薄味に調理します。カリウムの多い野菜を十分にとりましょう。

**25 (土)**

ご飯  
厚揚げの肉豆腐  
コーンコロッケ  
鶏とキャベツのにんにく醤油炒め  
海藻和え漬物

エネルギー 567 kcal 脂質 16.4 g  
たんぱく質 21.5 g 食塩 2.4 g

**26 (日) 冷え性予防献立**

ご飯  
豚とキャベツのコチュジャン炒め  
かぼちゃのバター焼き  
鶏肉ときのこの甘辛煮  
アスパラマヨ和え漬物

エネルギー 579 kcal 脂質 15.9 g  
たんぱく質 23.9 g 食塩 2.5 g

バランスよく栄養を取って、血行をよくし、保温効果を高めましょう。生姜、にんにく、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんなどは体を温める効果があります。

**27 (月) 28 (火) 29 (水)**

今月の企画メニュー②  
**チキンカレー+根菜サラダ**

**27 (月)**

ご飯  
メルのムニエルタルタル添え  
真砂炒め  
じゃが芋のピリ辛煮  
切干大根の胡麻和え漬物

エネルギー 614 kcal 脂質 17 g  
たんぱく質 23.6 g 食塩 3 g

**28 (火)**

ご飯  
山形いも煮風  
磯辺揚げ  
わかめサラダ  
人参ひじきカレー炒め漬物

エネルギー 610 kcal 脂質 20.7 g  
たんぱく質 18.7 g 食塩 2.9 g

**岩井滝・鏡の町**

厳しい冷え込みから滝が凍結し  
無数のつららが巨大の氷柱となります

**29 (水)**

ご飯  
擬製豆腐  
八宝菜風  
茄子カレー  
青梗菜辛し和え漬物

エネルギー 556 kcal 脂質 16.2 g  
たんぱく質 22.9 g 食塩 2.6 g

**30 (木)**

ご飯  
さわらの田楽  
彩りピーマン  
大豆とカリフラワーコンソメ煮  
竹輪のゆかり和え漬物

エネルギー 590 kcal 脂質 14.1 g  
たんぱく質 25.7 g 食塩 3 g

**31 (金)**

ご飯  
肉団子の酢豚風  
エビとれんこんのハーブ炒め  
そぼろ芋  
青菜のナムル漬物

エネルギー 537 kcal 脂質 7.9 g  
たんぱく質 20.7 g 食塩 3.1 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。