



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>1 (水) 新天皇即位</b></p> <p>ご飯 あじの木の芽味噌かけ さつま芋とピーマンじゃこ炒め 竹の子と鶏の炒め煮 大豆サラダ 漬物</p> <p>1食分 - 567 kcal 脂質 8.7 g たんぱく質 28.5 g 食塩 3 g</p>	<p><b>2 (木) 国民の休日</b></p> <p>ご飯 肉じゃが きのこビーフン 揚げ餃子のあんかけ 竹輪とわかめの酢味噌かけ 漬物</p> <p>1食分 - 622 kcal 脂質 17.3 g たんぱく質 21.7 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>3 (金) 憲法記念日</b></p> <p>ご飯 鮭のゆかり焼き スイートポテトサラダ あさりとまいたけの玉子とじ 人参たらこ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 635 kcal 脂質 20.9 g たんぱく質 26.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>4 (土) みどりの日</b></p> <p>ご飯 親子煮 豆と野菜の炒め煮 じゃがいもと竹輪の煮物 ブロッコリーのごまマヨネーズ和え 漬物</p> <p>1食分 - 611 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 24.5 g 食塩 3 g</p>	<p><b>5 (日) こどもの日</b></p> <p>ご飯 オムレツミートソース 竹の子のみそ炒め 高野と大根の煮物 おくらと昆布のゴマ和え 漬物</p> <p>1食分 - 518 kcal 脂質 10.8 g たんぱく質 18.6 g 食塩 2.6 g</p>
<p><b>6 (月) 振替休日</b></p> <p>ご飯 さばの梅醤油煮 キャベツとえびのバターソテー 小松菜のソース炒め ささみの柚子こしょうポン酢 漬物</p> <p>1食分 - 577 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 27.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>低栄養予防献立</b></p> <p>栄養不足になると、筋肉量や骨量が減少し転倒しやすくなり骨折の危険も増加します。動物性たんぱく質を十分に取り野菜も色々な種類をとるようにします。食欲のないときは、おかずを先に食べるようにしましょう。</p> 	<p><b>7 (火)</b></p> <p>ご飯 豚の塩麹生姜焼き 五目玉子焼き ごぼうサラダ 人参としめじの甘辛煮 漬物</p> <p>1食分 - 612 kcal 脂質 20.7 g たんぱく質 24.3 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>8 (水) 9 (木) 10 (金)</b></p> <p>今月の企画メニュー① <b>五目あんかけ焼きそば &amp; フルーツヨーグルト</b></p>  <p><b>8 (水)</b></p> <p>ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き（たら） 竹輪とたけのこ煮 なすのひき肉炒め ピーナッツ和え 漬物</p> <p>1食分 - 536 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 23.2 g 食塩 3 g</p>	
<p><b>9 (木)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のねぎ塩焼き 大根サラダ かぼちゃのいとこ煮 ふきの金平 漬物</p> <p>1食分 - 581 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 24.4 g 食塩 2.8 g</p>	<p><b>10 (金)</b></p> <p>ご飯 ほきの梅ごま焼き なすの南蛮風炒め 白菜の炒め煮 おくらとササミのサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 562 kcal 脂質 14.5 g たんぱく質 23 g 食塩 3 g</p>	<p><b>11 (土)</b></p> <p>ご飯 豚しゃぶのゴマだれかけ 厚揚げとしらたきの煮もの キャベツのスープ煮 カリフラワーと卵のサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 573 kcal 脂質 19.5 g たんぱく質 23.2 g 食塩 2.9 g</p>	<p><b>12 (日) 糖尿病予防献立</b></p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き きのこの炒め煮 青菜と卵の炒め物 人参の白和え 漬物</p> <p>1食分 - 517 kcal 脂質 11.5 g たんぱく質 24 g 食塩 2.5 g</p> <div data-bbox="1747 877 2172 1085" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>血糖値を改善するには肥満の予防が不可欠です。エネルギーは控えて、野菜をたっぷりとるようにしましょう。</p>  </div>	
<p><b>13 (月)</b></p> <p>塩昆布とツナご飯 トルコ風肉団子 炒り卵の胡麻和え 野菜とさつま揚げの炒め物 なすとピーマンのみそ炒め 漬物</p> <p>1食分 - 561 kcal 脂質 15.6 g たんぱく質 19 g 食塩 3.4 g</p>	<p><b>14 (火) 高血圧予防献立</b></p> <p>野菜やきのこ、海藻に多く含まれるカリウムは、血液を低下させたり、高血圧を予防する作用があるといわれています。ただし腎臓に障害のある人は取りすぎないようにして下さい。</p> <p>ご飯 赤魚の西京焼き 五目煮豆 春雨カレー炒め 菜の花ときこのお浸し 漬物</p> <p>1食分 - 522 kcal 脂質 9.9 g たんぱく質 22.6 g 食塩 2.6 g</p> 	<p><b>15 (水)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の焼き南蛮 里芋のこってり煮 青菜とあさりのパスタ えのきとオクラのわさび和え 漬物</p> <p>1食分 - 564 kcal 脂質 13.8 g たんぱく質 23.2 g 食塩 2.4 g</p> <div data-bbox="1747 1149 2195 1484" style="border: 1px solid black; padding: 5px;">  <p><b>優食</b></p> <p>体に優しい 優れたバランス</p>  </div>		

※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。

令和1年



# 5月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食  
管理栄養士 出原 恵

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>16（木）</p> <p>ご飯 太刀魚から揚げ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え ちくわとキャベツの味噌炒め わかめとあさりの煮物 漬物</p> <p>1食材 - 622 kcal      脂質 22.9 g たんぱく質 22.2 g      食塩 2.5 g</p>	<p>17（金）</p> <p>ご飯 豚の鉄板焼き かぼちゃサラダ 高野の含め煮 ごぼうのソテー 漬物</p>  <p>1食材 - 643 kcal      脂質 20.8 g たんぱく質 26.9 g      食塩 2.8 g</p>	<p>18（土）</p> <p>ご飯 カレーのゴマ焼き たけのこおか炒め スパ卵サラダ 青菜とあさりのソテー 漬物</p> <p>1食材 - 549 kcal      脂質 12.9 g たんぱく質 24.6 g      食塩 2.9 g</p>	<p>19（日）</p> <p>ご飯 タンドリーチキン 厚揚げのおくらおろし煮 なすときのこの炒め物 青菜のからし和え 漬物</p> <p>1食材 - 621 kcal      脂質 22.6 g たんぱく質 24.1 g      食塩 3.4 g</p>	<p>20（月） 21（火） 22（水）</p> <p>今月の企画メニュー② シーフードカレー &amp; イタリアンサラダ</p> 
<p>20（月）</p> <p>ご飯 さわらの蒲焼 たらこマカロニ 青菜と高野煮 こんにゃくとさつま揚げの金平風 漬物</p>  <p>1食材 - 632 kcal      脂質 18.8 g たんぱく質 28.3 g      食塩 3.4 g</p>	<p>21（火）</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め コーンコロケ さつま芋と鶏肉の煮物 酢の物 漬物</p> <p>1食材 - 542 kcal      脂質 9.5 g たんぱく質 21.9 g      食塩 2.5 g</p>	<p>22（水）</p> <p>ご飯 ハンバーグトマトソース いんげんの香味炒め あさり入り炒り豆腐 キャベツとツナの Pasta サラダ 漬物</p> <p>1食材 - 566 kcal      脂質 15.5 g たんぱく質 19.5 g      食塩 3.1 g</p>	<p>23（木）</p> <p>ご飯 太刀魚の梅かつお焼き ぜんまいの炒め煮 エビとキャベツの甘味噌炒め おくらと大豆のおかか和え 漬物</p> <p>1食材 - 569 kcal      脂質 17.6 g たんぱく質 22.5 g      食塩 2.7 g</p>	<p>24（金）</p> <p>ご飯 チキンのマスタード焼き おくらとめかぶおかか和え 大根とツナの炒め物 鮭としらたきのごま炒め 漬物</p> <p>1食材 - 629 kcal      脂質 24.3 g たんぱく質 25.4 g      食塩 3 g</p>
<p>25（土）</p> <p>ご飯 高野とつくねの煮物 さつま芋の味噌バター もやしと豚のさっぱり煮 青菜ときのこの和え物 漬物</p> <p>1食材 - 587 kcal      脂質 10.5 g たんぱく質 25.2 g      食塩 3.1 g</p>	<p>26（日）</p> <p>ご飯 ぶりのあんかけ グリーンピースの卵とじ ポテトサラダ 玉ねぎときのこの炒め物 漬物</p> <p>1食材 - 655 kcal      脂質 23.8 g たんぱく質 28 g      食塩 3.1 g</p>	<p>27（月）</p> <p>ご飯 牛肉のソテーおろしソース ひじきの五目煮 かぼちゃの煮付け ほうれん草の白和え 漬物</p>  <p>1食材 - 628 kcal      脂質 22.9 g たんぱく質 18.6 g      食塩 3.1 g</p>	<p>28（火）</p> <p>ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 棒々鶏 厚揚げ甜麺醬炒め エリンギと豆苗の炒め物 漬物</p> <p>1食材 - 530 kcal      脂質 13.4 g たんぱく質 24.5 g      食塩 2.8 g</p>	<p>「延養亭」特別公開</p> <p>岡山後楽園 5/20（月）～ 5/26（日） 人数限定の為予約が おすすめのようです！</p>  
<p>29（水） 骨粗しょう症予防献立</p> <p>ご飯 擬製豆腐 豆と根菜のゴママシ キャベツの白味噌炒め れんこんの塩麴炒め 漬物</p> <p>1食材 - 537 kcal      脂質 13.7 g たんぱく質 19.5 g      食塩 2.9 g</p> <div data-bbox="436 1165 884 1476" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>太りすぎないようにご飯類は適量に食べ物からカルシウムをとらないと、骨の中のカルシウムが溶け出してしまいます。大豆製品や乳製品などでカルシウムを補給しましょう。</p>  </div>		<p>30（木）</p> <p>豆ご飯 豚肉のケチャップ炒め 絹さやの卵とじ かぼちゃとしらたきの煮物 おくらのおろし和え 漬物</p> <p>1食材 - 568 kcal      脂質 13.2 g たんぱく質 24.1 g      食塩 3.3 g</p>	<p>31（金）</p> <p>ご飯 白身魚のカレー揚げ 青菜ときのこの煮浸し 根菜のたらこ煮 もやしの梅和え 漬物</p> <p>1食材 - 519 kcal      脂質 10.7 g たんぱく質 22.3 g      食塩 2.8 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。