



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 (金)

脳卒中予防献立

ご飯
赤魚と巾着の煮合せ
野菜とさつま揚げの炒め物
クリーム煮
おくらとめかぶおかかか和え
漬物

食べ過ぎに注意しましょう
低脂肪の魚や肉をメインにし
食物繊維の多い野菜、海藻を
とるようにしましょう



食物繊維を多く含む食品



2 (土)

ご飯
鶏肉の辛みそ焼き
スパゲッティサラダ
里芋の白煮
エリンギとピーマンの金平風
漬物

エネルギー 602 kcal 脂質 16.8 g
たんぱく質 21 g 食塩 2.8 g

3 (日)

桜えびとしらすの大豆ご飯
いわしフライ
青菜の磯和え
豚キムチ炒め
モロヘイヤソテー
漬物

エネルギー 648 kcal 脂質 25.8 g
たんぱく質 28.7 g 食塩 3.3 g

4 (月)



ご飯
肉じゃが
麩チャンプルー
かにかま玉子ロール
野菜の甘酢漬け
漬物

エネルギー 568 kcal 脂質 14.8 g
たんぱく質 21 g 食塩 2.2 g

5 (火)

ご飯
さばの蒲焼
れんこん柚子こしょう炒め
ポークビーンズ
もやしのごま浸し
漬物

エネルギー 561 kcal 脂質 15.2 g
たんぱく質 23.8 g 食塩 2.8 g

6 (水) 7 (木) 8 (金)

今月の企画メニュー①

すき焼きうどん



田舎饅頭

6 (水)

ご飯
鶏団子のスープ煮
五目煮豆
かぼちゃの三色金平
きゅうりの昆布和え
漬物

エネルギー 507 kcal 脂質 8.3 g
たんぱく質 19.8 g 食塩 3.1 g

7 (木)

ご飯
太刀魚のトマトソース
大根の塩麹金平
じゃが芋の煮物
春雨のごまダレ
漬物

エネルギー 591 kcal 脂質 19.1 g
たんぱく質 19.2 g 食塩 2.7 g

8 (金)



ご飯
親子煮
ほうれん草のゆず和え
里芋のかにあんかけ
いんげんオリーブ油煮
漬物

エネルギー 541 kcal 脂質 7 g
たんぱく質 23.6 g 食塩 3.1 g

9 (土)

ご飯
ぶりの照り焼き
青菜とベーコンスープ煮浸し
卵のポテトサラダ
こんにゃくとさつま揚げの金平風
漬物

エネルギー 625 kcal 脂質 22.2 g
たんぱく質 24.2 g 食塩 2.8 g

10 (日)

ご飯
豚肉と茄子のトマト煮
さつま芋のツナカレー煮
炊き合わせ
キャベツの薬味和え
漬物

エネルギー 573 kcal 脂質 15.4 g
たんぱく質 21.2 g 食塩 2.9 g

11 (月)



ご飯
めばるのねぎ焼き
きのこことひじきの中華煮物
麩とツナの卵炒め
人参のごま味噌和え
漬物

エネルギー 501 kcal 脂質 10.3 g
たんぱく質 24.7 g 食塩 3.2 g

12 (火)



ご飯
チキンのマスタード焼き
厚揚げのおろし煮
里芋の煮物
酢の物
漬物

エネルギー 606 kcal 脂質 20.8 g
たんぱく質 22.9 g 食塩 2.8 g

13 (水)

ご飯
ほっけの幽庵焼き
チリコンカン
青梗菜とエビの炒め物
カリフラワーゆかり和え
漬物

エネルギー 500 kcal 脂質 10.1 g
たんぱく質 26 g 食塩 3.1 g

14 (木) バレンタインデー

ご飯
温豚しゃぶしゃぶ
プチオムレツ
キャベツ炒め
絹さやの土佐和え
漬物

エネルギー 514 kcal 脂質 13.7 g
たんぱく質 22.7 g 食塩 2.8 g

15 (金)

ご飯
あじのカレームニエル
キャベツとさつま揚げの炒め物
大根とツナの煮物
茄子の生姜醤油和え
漬物

エネルギー 533 kcal 脂質 15.3 g
たんぱく質 23.1 g 食塩 2.4 g

神崎緑地公園
2月下旬～3月初旬



※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 (土)

ご飯
ハンバーグハヤシソース
たらこスパゲッティ
わかめと白菜の生姜炒め
青菜のピーナッツ和え
漬物

1食分 - 509 kcal 脂質 13.2 g
たんぱく質 16.2 g 食塩 3.1 g

17 (日)

ご飯
鶏肉のにんにく塩麹焼き
かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮
切干とツナのおかず炒め
ほうれん草の菜種和え
漬物

1食分 - 565 kcal 脂質 17.4 g
たんぱく質 22 g 食塩 3 g

18 (月) 19 (火) 20 (水)

今月の企画メニュー②
**クリームシチュー
& マカロニサラダ
& バターロール**





1食分 - 564 kcal 脂質 17.2 g
たんぱく質 29.1 g 食塩 3 g

18 (月) 糖尿病予防献立

ご飯
カレイのゴマ焼き
きゅうりとちくわのサラダ
青菜とあさりのソテー
豆苗とベーコン炒め
漬物

1食分 - 564 kcal 脂質 17.2 g
たんぱく質 29.1 g 食塩 3 g


バランスのとれた量をとるように心がけましょう。
脂肪の多い肉や魚は食べ過ぎないように注意しましょう。
野菜をたくさん食べるようにしましょう。

19 (火)

ご飯
豚の卵とし
きゃべつの和風サラダ
かぼちゃとつくねのあさり煮
鮭としらたきのごま炒め
漬物

1食分 - 584 kcal 脂質 15.3 g
たんぱく質 25 g 食塩 3.1 g



20 (水)

ご飯
干草焼き
れんこんとピーマンのサラダ
豚肉とじゃが芋のピリ辛炒め
あさりとにらの炒め物
漬物


1食分 - 560 kcal 脂質 13.7 g
たんぱく質 22.7 g 食塩 2.9 g

21 (木) 高血圧予防献立

ご飯
さわらの味噌ごまマヨ焼き
白菜の洋風煮びたし
なすの甘酢漬け
小松菜のたらこ炒め
漬物

1食分 - 603 kcal 脂質 22.6 g
たんぱく質 22.8 g 食塩 2.5 g

魚や低脂肪の肉を薄味に調理しましょう。
カリウムの多い野菜を十分に食べましょう。



元気血管くん

22 (金)

ご飯
鶏肉の柚子こしょう照り焼き
さつまいもの塩麹煮
豆乳シチュー
昆布とほうれん草の胡麻和え
漬物

1食分 - 580 kcal 脂質 13.5 g
たんぱく質 22 g 食塩 3.1 g

23 (土)

ご飯
たら卵マヨネーズ焼き
ふきと豚肉の炒め煮
白菜と鶏のミルク煮
モロヘイヤと竹輪の梅和え
漬物

1食分 - 597 kcal 脂質 19.6 g
たんぱく質 27.4 g 食塩 2.9 g

24 (日)

ご飯
根菜とひき肉のしぐれ煮
大根の煮物
チャプチェ風
青梗菜とツナの和え物
漬物

1食分 - 537 kcal 脂質 11.5 g
たんぱく質 15.4 g 食塩 2.3 g

25 (月)


ご飯
牛すき焼き
キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め
えびしゅうまい
人参の白和え
漬物

1食分 - 622 kcal 脂質 22.7 g
たんぱく質 21.2 g 食塩 2.6 g

26 (火)

ごぼうと牛肉の混ぜご飯
ほきのみりん焼き
青菜とじゃこの煮びたし
パスタと野菜のソテー
なすの味噌和え
漬物

1食分 - 593 kcal 脂質 16.6 g
たんぱく質 25.2 g 食塩 3 g



27 (水)

ご飯
豚肉の五目うま煮
ジャーマンポテト
がんもと野菜の炊き合わせ
青菜のからし和え
漬物

1食分 - 566 kcal 脂質 17.2 g
たんぱく質 21.6 g 食塩 3.1 g

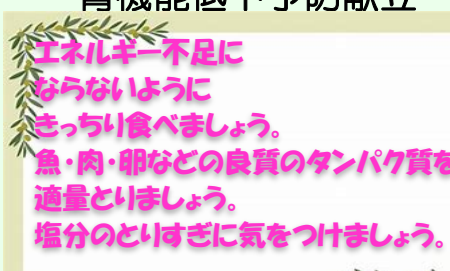
28 (木)

ご飯
メルとムニエルタルタル添え
春雨の中華炒め
白菜の炒め煮
人参とハムのマスタードマヨ和え
漬物

1食分 - 586 kcal 承く下さい。
たんぱく質 22.5 g

腎機能低下予防献立

エネルギー不足にならないようにきっちり食べましょう。
魚・肉・卵などの良質のタンパク質を適量とりましょう。
塩分のとりすぎに気をつけましょう。



腎臓への負担を和らげましょう

たんぱく質 → アミノ酸 → 必要分 → 身体組織

腎臓に負担 → 腎機能が低下していると... → 老廃物 → 尿中排泄 → 尿毒症



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。