

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 (日)</b></p> <p><b>鯖</b> ご飯 さわらのごままぶし 切干大根煮 じゃが芋とベーコンのソテー オクラのおかず和え 漬物</p> <p>エネルギー 559 kcal 脂質 14.7 g たんぱく質 24.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>2 (月)</b></p> <p>ご飯 豚のねぎ塩 拌三糸 えび団子のスープ煮 こんにゃくとごぼうの味噌煮 漬物</p> <p>エネルギー 619 kcal 脂質 19.9 g たんぱく質 25.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p><b>3 (火)</b></p> <p>ご飯 あじの梅かつお焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し 揚げ出し豆腐きのこあんかけ マカロニのカレーソテー 漬物</p> <p>エネルギー 524 kcal 脂質 11.4 g たんぱく質 23.2 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>4 (水)</b></p> <p>ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 煮菜 大根とツナの炒め物 いんげんのごま和え 漬物</p> <p>エネルギー 571 kcal 脂質 15.3 g たんぱく質 24.2 g 食塩 3.5 g</p>	<p><b>5 (木)</b></p> <p>ご飯 おでん 五目煮豆 竹の子と豚肉の味噌バター炒め おくらと梅和え 漬物</p> <p>エネルギー 527 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 20.1 g 食塩 3.1 g</p>	
<p><b>6 (金)</b></p> <p><b>竹の子ご飯</b> ぶりの柚子風味照り焼き けんちん煮 麻婆春雨 昆布とほうれん草の胡麻和え 漬物</p> <p>エネルギー 585 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 25.1 g 食塩 4.2 g</p>	<p><b>7 (土)</b></p> <p>ご飯 豚の塩麹生姜焼き チリコンカン じゃが芋のコンソメ煮 大葉の酢の物 漬物</p> <p>エネルギー 592 kcal 脂質 17.9 g たんぱく質 22.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p><b>8 (日)</b></p> <p>ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き エビと菜の花の炒め物 里芋の塩味煮 竹輪の胡麻和え 漬物</p> <p>エネルギー 513 kcal 脂質 10.6 g たんぱく質 22.7 g 食塩 3.1 g</p>	<p><b>9(月)10(火)11(水)12(木)</b></p> <p>今月の企画メニュー① <b>春のちらし寿司+即席汁 桜餅</b></p>		<p><b>9 (月)</b></p> <p>ご飯 鶏肉じゃが 五目巾着 にらとベーコンのスクランブル こんにゃくとさつま揚げの金平風 漬物</p> <p>エネルギー 589 kcal 脂質 13.2 g たんぱく質 22 g 食塩 2.5 g</p>
<p><b>10 (火)</b> <b>肝機能低下予防献立</b></p> <p>ご飯 ほっけの生姜醤油焼き キャベツとにらの炒め物 高野の煮合せ ほうれん草の菜種和え 漬物</p> <p>エネルギー 527 kcal 脂質 12.7 g たんぱく質 23.5 g 食塩 2.6 g</p> <p><i>魚や肉など質のよいたんぱく質をとりましょう。食物繊維の多い野菜をたくさんとるようにしましょう。肝機能が低下するとなかなか疲れがとれなくなり体がだるく感じます。</i></p>		<p><b>11 (水)</b></p> <p>ご飯 肉豆腐 バイクドポテト 煮合わせ 海藻和え 漬物</p> <p>エネルギー 578 kcal 脂質 15.2 g たんぱく質 21.1 g 食塩 2.4 g</p>	<p><b>12 (木)</b></p> <p>ご飯 たら卵マヨネーズ焼き キャベツと竹輪の煮浸し とり大根 人参の白和え 漬物</p> <p>エネルギー 528 kcal 脂質 13.3 g たんぱく質 23.2 g 食塩 2.2 g</p>	<p><b>13 (金)</b></p> <p>ご飯 オムレットマトソース ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 玉ねぎとベーコンの和風パスタ ナムル 漬物</p> <p>エネルギー 525 kcal 脂質 13 g たんぱく質 15.2 g 食塩 2.5 g</p>	
<p><b>14 (土)</b> <b>高血圧予防献立</b></p> <p>ご飯 ほきのねぎ味噌焼き さつま芋のオレンジ煮 白菜と鶏のミルク煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物</p> <p>エネルギー 516 kcal 脂質 7.9 g たんぱく質 20.9 g 食塩 2.6 g</p> <p><i>魚はみそ焼きにしてしっかり味を付けましたが他のおかずはミルク味にしたりオレンジ煮にしたりといろいろな味に変化をつけています</i></p>		<p><b>15 (日)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ 金平ごぼう おから 漬物</p> <p>エネルギー 630 kcal 脂質 20.1 g たんぱく質 21.2 g 食塩 2.3 g</p>	<p><b>第65回 井原桜まつり</b> <b>3月23日(金)~4月10日(日)</b> <b>小田川堤、相原公園</b></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。



下記の栄養価には、1回100g（エネルギー209kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

**16（月）** 

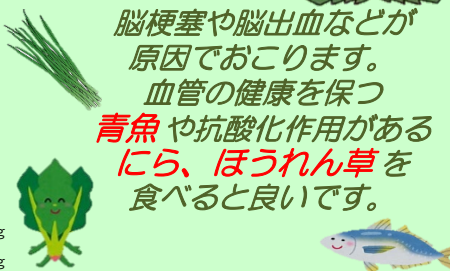
**豆ご飯**  
 メルのムニエルタルタル添え  
 エビとれんこんのハーブ炒め  
 かぼちゃの煮合わせ  
 竹輪とわかめのぬた風  
 漬物

I単位 - 611 kcal 脂質 18.4 g  
 たんぱく質 25 g 食塩 2.9 g

**17（火）**

ご飯  
 豚肉となすのピリ辛炒め  
 昆布の炒り煮  
 鶏団子のトマトシチュー  
 えのきの酢の物  
 漬物

I単位 - 610 kcal 脂質 21.8 g  
 たんぱく質 21.2 g 食塩 2.8 g

**18（水）** **脳血管性認知症予防献立** 

ご飯  
 さばの焼き浸し  
 白菜の生姜炒め  
 大豆と野菜のトマト煮  
 青菜ときこの和え物  
 漬物

**脳梗塞や脳出血などが原因でおこります。血管の健康を保つ青魚や抗酸化作用があるにら、ほうれん草を食べると良いです。**

I単位 - 558 kcal 脂質 15.4 g  
 たんぱく質 25 g 食塩 3 g

**19（木）**

ご飯  
 揚げ鶏と野菜の甘酢あん  
 切干とひじきの煮物  
 チャプチェ風  
 白菜とかにかまのサラダ  
 漬物

I単位 - 585 kcal 脂質 17.4 g  
 たんぱく質 19.9 g 食塩 2.5 g

**20（金）** 

ご飯  
 鮭の幽庵焼き  
 ツナじゃがサラダ  
 青梗菜とエビの炒め物  
 ふきの土佐煮  
 漬物

I単位 - 596 kcal 脂質 19.3 g  
 たんぱく質 25.1 g 食塩 2.5 g

**21（土）**

ご飯  
 ハンバーグおろしぼん酢  
 きのごサラダ  
 ドライじゃがカレー  
 小松菜のさっと煮  
 漬物

I単位 - 606 kcal 脂質 18.8 g  
 たんぱく質 21.7 g 食塩 2.6 g

**22（日）** **糖尿病予防献立** 

ご飯  
 温豚しゃぶしゃぶ  
 昆布とツナの炒り煮  
 かぼちゃのあんかけ  
 ブロッコリーの柚子こしょう和え  
 漬物

**野菜と肉が一緒にたくさんとれる豚しゃぶにしました。昆布やかぼちゃなど野菜や海藻も体に良いです。**

I単位 - 540 kcal 脂質 13.8 g  
 たんぱく質 22.1 g 食塩 2.7 g

**23（月）**

ご飯  
 カレイのゴマ焼き  
 青菜の磯和え  
 さつま芋と鶏肉の煮物  
 洋風切りれん根  
 漬物

I単位 - 540 kcal 脂質 7.3 g  
 たんぱく質 28.6 g 食塩 2.9 g

**24（火）**

ご飯  
 プルコギ風  
 青梗菜の辛子和え  
 里芋と茄子の揚げだし  
 ピーマンのコンソメ炒め  
 漬物

I単位 - 625 kcal 脂質 25.6 g  
 たんぱく質 16.4 g 食塩 2.4 g

**25（水） 26（木） 27（金）**

今月の企画メニュー②  
**ビーフシチュー+パン**  
**+たらこスパサラダ**



**25（水）** 

ご飯  
**干草焼き**  
 彩りビーフン  
 小松菜と豚肉の甘辛煮  
 絹さやの土佐和え  
 漬物

I単位 - 574 kcal 脂質 16.5 g  
 たんぱく質 22.6 g 食塩 2.9 g

**26（木）**

ご飯  
 さわらの木の芽味噌かけ  
 かにとチンゲン菜の玉子とし  
 ミンチカツ  
 青菜のからし和え  
 漬物

I単位 - 574 kcal 脂質 15.2 g  
 たんぱく質 26.5 g 食塩 2.5 g

**27（金）**

ご飯  
 和風焼肉  
 小松菜と油揚げの味噌煮  
 大根の照り煮  
 ツナとわかめの和え物  
 漬物

I単位 - 530 kcal 脂質 15.2 g  
 たんぱく質 21.9 g 食塩 2.6 g

 **優食**  
 体に優しい 優れたバランス



**奥津溪の新緑**



周辺には奥津温泉花美人の里などもある

**28（土）**

ご飯  
 あじのカレームニエル  
 白菜のそぼろ炒め  
 厚揚げ甜麺醬炒め  
 オクラと昆布のゴマ和え  
 漬物

I単位 - 544 kcal 脂質 15.1 g  
 たんぱく質 26.4 g 食塩 2.3 g

**29（日）**  **昭和の日**

ご飯  
 八宝菜  
 焼き豆腐の肉味噌かけ  
 ポテトサラダ  
 竹輪の甘辛煮  
 漬物

I単位 - 618 kcal 脂質 20 g  
 たんぱく質 26.5 g 食塩 2.2 g

**30（月）** 

ご飯  
 鶏の生姜照り焼き  
 竹の子の中華炒め  
 桜エビと小松菜の焼きそば  
 オクラの酢の物  
 漬物

I単位 - 565 kcal 脂質 16.8 g  
 たんぱく質 22.1 g 食塩 2.3 g

※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。

