



2月献立表 (普通食・昼食)



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 (土) 脳卒中予防献立

ご飯

赤魚の味噌マヨ焼き
かぼちゃのバター焼き
ひじきの白和え
れん根のたらこ炒め
漬物

食べ過ぎに注意しましょう。
脂肪の少ない魚や肉をメインにし、食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分に取ります。



エネルギー 536 kcal
たんぱく質 21.8 g
脂質 11.7 g
食塩 2.7 g

2 (日)

ご飯

チキンソテーオニオンソース
ミモザサラダ
ベーコンと茄子のトマト炒め
ふきの土佐煮
漬物

エネルギー 644 kcal
たんぱく質 21.9 g
脂質 28.6 g
食塩 2.9 g

3 (月) 節分

桜えびとしらすの大豆ご飯
いわしフライ
れんこんのそぼろ煮
青菜と卵の炒め物
きゅうりのたらこ和え
漬物

エネルギー 663 kcal
たんぱく質 25.5 g
脂質 28.3 g
食塩 3 g

4 (火)

ご飯

豚肉と茄子のトマト煮
粉ふきいものチーズ風味
筑前煮
ほうれん草のお浸し
漬物

エネルギー 595 kcal
たんぱく質 22.9 g
脂質 17.4 g
食塩 2.5 g

5 (水) 6 (木) 7 (金)

今月の企画メニュー①

すき焼きうどん

&おはぎ



5 (水)

ご飯

鮭の照り焼き
炒り豆腐
インゲンとしらすのソテー
えのきとオクラのわさび和え
漬物

エネルギー 590 kcal
たんぱく質 25.3 g
脂質 17.7 g
食塩 2.8 g

6 (木)

ご飯

親子煮
里芋の海苔まぶし
マカロニと野菜のミルク煮
青菜のじゃこ和え
漬物

エネルギー 565 kcal
たんぱく質 23.5 g
脂質 8.7 g
食塩 2.7 g

7 (金)

ご飯

さわらの磯辺焼き
大根サラダ
厚揚げのカツ煮風
人参としめじの甘辛煮
漬物

エネルギー 532 kcal
たんぱく質 24.4 g
脂質 12.1 g
食塩 2.9 g

8 (土)

ご飯

切干の卵焼き
鶏と野菜のミルクシチュー
ごぼうと昆布ごま炒め
きゅうりとちくわのおかか和え
漬物

エネルギー 594 kcal
たんぱく質 24.7 g
脂質 16.5 g
食塩 3.2 g

9 (日)

ご飯

照り焼きハンバーグ
切干大根煮
キャベツのクリーム煮
昆布とツナのサワー漬け
漬物

エネルギー 561 kcal
たんぱく質 18.1 g
脂質 14.6 g
食塩 2.8 g

10 (月)

ご飯

たらの梅ごま焼き
ごぼうの煮浸し
中華風五目煮
春雨としらすの酢の物
漬物

エネルギー 514 kcal
たんぱく質 25.8 g
脂質 7.7 g
食塩 2.7 g

11 (火) 建国記念日

ご飯

鶏唐揚げのソースからめ
中華ナムル
エビとキャベツの甘味噌炒め
エリンギと豆苗の炒め物
漬物

エネルギー 575 kcal
たんぱく質 22.3 g
脂質 20.5 g
食塩 2.2 g

高血圧予防献立

メインはソース味で濃いめ
になりますが、副菜は野菜が多く、味付けも変えた
献立になって

12 (水)

ご飯

おでん
玉ねぎとベーコンの和風パスタ
豚とキャベツの味噌炒め
おくらと昆布のゴマ和え
漬物

エネルギー 520 kcal
たんぱく質 18.7 g
脂質 11.1 g
食塩 3 g



体に優しい 優れたバランス



13 (木)

ご飯

ほきのねぎ味噌焼き
じゃがいものカレーそぼろ煮
白菜と春雨炒め
アスパラマヨ和え
漬物

エネルギー 555 kcal
たんぱく質 23.6 g
脂質 11.4 g
食塩 2.7 g

14 (金) Valentine Day

ご飯

回鍋肉
プチオムレツ
ごぼうのバターソテー
きゅうりとツナのサワー漬け
漬物

エネルギー 577 kcal
たんぱく質 22.6 g
脂質 18.6 g
食塩 2.3 g

西大寺ファンタジー2020 2月1日~29日

17:30~22:00

はだか祭りを盛り上げる為
4万球を超える
イルミネーションが灯されます



※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2年



2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>15 (土)</p> <p>ご飯 メバルの西京焼き ほうれん草のじゃこ和え いんげんと豚の胡椒炒め ひじきと野菜のゴマ炒め 漬物</p> <p>エネルギー 507 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 11.2 g 食塩 2.4 g</p>	<p>糖尿病予防献立</p> <p>脂肪の多い肉や魚は避けて、油を多く使う揚げ物や炒め物は控えましょう。野菜が多い献立</p>	<p>16 (日)</p> <p>ご飯 根菜とひき肉のしぐれ煮 さつまいもと昆布の煮付け 豆乳シチュー コールスロー 漬物</p> <p>エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 12.3 g 食塩 2.3 g</p>	<p>17 (月) 18 (火) 19 (水)</p> <p>今月の企画メニュー②</p> <p>クリームシチュー & マカロニサラダ & バターロール</p> 	<p>17 (月)</p> <p>ご飯 鶏の生姜照り焼き 大根と揚げの煮物 なすのひき肉炒め 竹輪とわかめのぬた風 漬物</p> <p>エネルギー 618 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.9 g 食塩 3.1 g</p>
<p>18 (火)</p> <p>ご飯 あじのオイスター照り焼き 野菜の玉子炒め マーボーキャベツ もやしとえのきのナムル 漬物</p> <p>エネルギー 510 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 11.9 g 食塩 3.2 g</p>	<p>19 (水) 腎機能障害予防献立</p> <p>ご飯 キャベツと豚肉の柔らか煮 里芋の柚子味噌煮 切干大根と高野の煮物 白菜とハムのサラダ 漬物</p> <p>エネルギー 572 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 15.6 g 食塩 2.3 g</p> <p>エネルギー不足にならないようにきちんと食べましょう。野菜やきのこを十分に取りましょう。塩分の多い</p>	<p>20 (木)</p> <p>ご飯 かれいの磯辺焼き エビと菜の花の炒め物 シーフードクリームパスタ ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物</p> <p>エネルギー 500 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 8.4 g 食塩 2.6 g</p>	<p>21 (金)</p> <p>ご飯 高野とつくねの煮物 ビーフン炒め 卵とじ煮 わかめの生姜酢 漬物</p> <p>エネルギー 549 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 9.3 g 食塩 3.2 g</p>	
<p>22 (土)</p> <p>ご飯 さばの味噌焼き いんげんとしめじの塩麹炒め じゃが芋の煮付け おくらの梅和え 漬物</p> <p>エネルギー 565 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 12.9 g 食塩 3 g</p>	<p>23 (日) 天皇誕生日</p> <p>ご飯 牛肉クリーム炒め かぼちゃのほっくり煮 切干大根とキャベツのコンソメ煮 あさりの酢の物 漬物</p> <p>エネルギー 612 kcal たんぱく質 18 g 脂質 22 g 食塩 2.4 g</p>	<p>24 (月) 振替休日</p> <p>ご飯 太刀魚の梅かつお焼き もやしのエスニックサラダ 小松菜と豚肉の甘辛煮 きのこ絹さや炒め 漬物</p> <p>エネルギー 590 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.7 g 食塩 2.8 g</p>	<p>25 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉ケチャップ煮 厚揚げの含め煮 もやしと豚のさっぱり和え ブロッコリーとかにかま炒め 漬物</p> <p>エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.6 g 食塩 2.5 g</p>	<p>26 (水)</p> <p>大根葉と油揚げの混ぜご飯 ぶりの照り焼き キャベツとにらソテー 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 いんげんの柚子こしょうマヨ和え 漬物</p> <p>エネルギー 647 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 23.3 g 食塩 3.1 g</p>
	<p>そうじゃ吉備路 マラソン 2月23日 (日)</p> 	<p>27 (木)</p> <p>ご飯 すき焼き たらこマカロニ あさりとキャベツのスープ煮 れんこんの塩麹炒め 漬物</p> <p>エネルギー 550 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.4 g 食塩 2.5 g</p>	<p>28 (金)</p> <p>ご飯 白身魚のゆかり揚げ 卵とピーマンのソテー かぼちゃのレーズン煮 大葉の酢の物 漬物</p> <p>エネルギー 510 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 8.6 g 食塩 3 g</p>	<p>29 (土)</p> <p>ご飯 鶏と厚揚げにんにく炒め さつまいものレモン煮 白菜と豚肉オイスター炒め 昆布とほうれん草の胡麻和え 漬物</p> <p>エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 9.6 g 食塩 2.4 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。