



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。

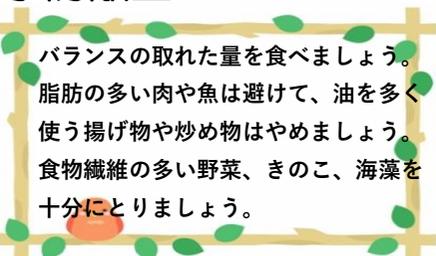
<p>1（月）</p> <p>ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 深川煮 かぼちゃの煮付け 青菜のじゃこ和え 漬物</p> <p>1食分 - 587 kcal 脂質 14.1 g たんぱく質 23.7 g 食塩 3 g</p>	<p>2（火）</p> <p>ご飯 あじの蒲焼 若竹煮 じゃが芋のミートソース焼き インゲンのごまマヨネーズ 漬物</p> <p>1食分 - 517 kcal 脂質 10.5 g たんぱく質 22.7 g 食塩 3.1 g</p>	<p>3（水）</p> <p>山菜と桜えびの炊き込みご飯 肉じゃが 厚揚げのおろし煮 キャベツと豆のトマト煮 菜の花のピーナッツ和え 漬物</p> <p>1食分 - 586 kcal 脂質 16.9 g たんぱく質 24.1 g 食塩 3.4 g</p>	<p>4（木）</p> <p>ご飯 オムレツクリームソース 豚肉と玉ねぎの旨煮 白菜と厚揚げの中華炒め 人参とハムのマスタードマヨ和え 漬物</p> <p>1食分 - 566 kcal 脂質 16.9 g たんぱく質 22.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>花粉の季節がやってきました</p> <p>スギ花粉の飛散量がもっとも 多くなる月です。</p> <p>外出時にはやはり、マスクや メガネをするなど、少しでも 体の中に花粉を入れないこと が大切です。</p> <p>外出から帰って来たら 顔を洗い、うがいをしましょう。</p>
<p>5（金） 貧血予防献立</p> <p>ご飯 さわらの木の芽味噌かけ ひじきとツナ炒め キャベツのスープ煮 海藻和え 漬物</p> <p>1食分 - 522 kcal 脂質 11.6 g たんぱく質 22.5 g 食塩 2.8 g</p> <p>肉や魚など動物性たんぱく質 をしっかり取り、栄養不足に ならないように気を付けましょ う。ひじき、あさり、ほうれん 草など鉄分の多い食材を取る ようにしましょう。</p>		<p>6（土）</p> <p>ご飯 鶏南蛮 野菜炒め 切干大根と高野の煮物 鮭としらたきのごま炒め 漬物</p> <p>1食分 - 595 kcal 脂質 19.8 g たんぱく質 20.6 g 食塩 2.7 g</p>	<p>7（日）</p> <p>ご飯 太刀魚のマスタード焼き 白菜の中華スープ煮 卵とし煮 大葉の酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 584 kcal 脂質 20.7 g たんぱく質 22.1 g 食塩 2.3 g</p>	<p>8（月）</p> <p>ご飯 豚のカレー炒め 里芋の煮ころがし ツナサラダ えのきとしらたきの炒め煮 漬物</p> <p>1食分 - 574 kcal 脂質 16.2 g たんぱく質 21.5 g 食塩 2.2 g</p>
<p>9（火）</p> <p>ご飯 ぶりの幽庵焼き 麩のふわふわ野菜炒め 白菜の炒め煮 カリフラワーと卵のサラダ 漬物</p> <p>1食分 - 595 kcal 脂質 20.2 g たんぱく質 24.8 g 食塩 2.2 g</p>	<p>10（水） 11（木） 12（金）</p> <p>今月の企画メニュー①</p> <p>ハヤシライス</p> 		<p>10（水）</p> <p>ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 巾着煮 カスレ（フランス煮込み料理） 穴子の酢の物 漬物</p> <p>1食分 - 621 kcal 脂質 21.7 g たんぱく質 26.3 g 食塩 2.4 g</p>	<p>11（木）</p> <p>ご飯 ほっけのバター醤油焼き 大豆と鶏の煮物 もやしのチャンプルー なすの梅和え 漬物</p> <p>1食分 - 611 kcal 脂質 20.1 g たんぱく質 23.8 g 食塩 2.7 g</p>
<p>13（土）</p> <p>ご飯 メルのムニエルタルタル添え 白菜と水菜の煮浸し 青菜の炒め物 ひじきごま 漬物</p> <p>1食分 - 549 kcal 脂質 18.6 g たんぱく質 20 g 食塩 2.5 g</p>	<p>14（日）</p> <p>ご飯 チンジャオロース 炊き合わせ 親子玉ねぎ 絹さやの土佐和え 漬物</p> <p>1食分 - 603 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 26.2 g 食塩 2.3 g</p>	<p>15（月）</p> <p>ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 真砂炒め 大根のカレーそぼろ煮 きゅうりとちくわのおかか和え 漬物</p> <p>1食分 - 598 kcal 脂質 10.9 g たんぱく質 27 g 食塩 3 g</p>	<p>16（火） 花粉症予防献立</p> <p>ご飯 鶏肉のコンソメ焼き れん根の炒め煮 豆腐の中華煮込み 磯辺和え 漬物</p> <p>1食分 - 542 kcal 脂質 16.2 g たんぱく質 24.1 g 食塩 2.3 g</p> <p>食物繊維の豊富な野菜や 海藻類、腸に良いヨーグルト などを食べて、腸内環境を 調えます。また、レンコン にはアレルギー症状を抑える 効果があります。</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、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>17 (水)</p> <p>ご飯 さばのねぎ焼き 青菜の煮浸し あさりのトマト Pasta いんげんのごま和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 12.2 g 食塩 2.7 g</p>	<p>18 (木)</p> <p>ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 たけのこの金平 ミニおでん ほうれん草のお浸し 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 10.9 g 食塩 3 g</p>	<p>19 (金)</p> <p>ご飯 たら卵マヨネーズ焼き 大根とウインナーの甘辛炒め 菜の花と鶏のピリ辛炒め えのきとオクラのわさび和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17 g 食塩 2.5 g</p>	<p>20 (土) 高血圧予防献立 春分の日</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め さつま芋の塩麴煮 ごぼうと豚肉煮 キャベツのフレーク炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.5 g 食塩 2.3 g</p> <p>どれか一品をしっかりと味付けにして、残りは塩分を控えるなどメリハリをつけましょう。 野菜やきのこに含まれるカリウムは血圧を低下させたり、高血圧を予防する作用があるとされています。</p>		
<p>21 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き ひじきのごまサラダ パスタと野菜のソテー きのこの山椒しぐれ煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18 g 食塩 2.4 g</p>	<p>22 (月) 23 (火) 24 (水)</p> <p>今日の企画メニュー② カレー南蛮そば</p> 		<p>22 (月)</p> <p>ご飯 ほきゴマしそ焼き いんげん炒め 白菜の炒め煮 カリフラワーのカレー炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 502 kcal たんぱく質 21 g 脂質 11.5 g 食塩 3.3 g</p>	<p>23 (火)</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 里芋の中国風 ほうれん草ときのこのソテー ブロッコリーの柚子こしょうポン酢和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 20.8 g 食塩 3.1 g</p>	<p>24 (水)</p> <p>ご飯 千草焼き かぼちゃサラダ 根菜と豚のカレー炒め ふきの金平 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 17.7 g 食塩 2.7 g</p>
<p>25 (木) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 めばるのみそ漬け焼き きのこサラダ 高野と大根の煮物 いんげんオリーブ油煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 9.6 g 食塩 2.8 g</p> <div data-bbox="448 829 884 1085"> <p>バランスの取れた量を食べましょう。 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やめましょう。 食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。</p>  </div>		<p>26 (金) 菜飯</p> <p>チキンソテートマトガーリックソース ごぼうとツナの炒め煮 ポークビーンズ キャベツの薬味和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.3 g 食塩 2.7 g</p>	<p>27 (土)</p> <p>ご飯 赤魚の照り焼き 切干大根煮 麩とツナの炒め物 なすのオランダ煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 547 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 12.7 g 食塩 2.7 g</p>	<p>28 (日)</p> <p>ご飯 厚揚げと豚肉の旨煮 エビ団子のキムチチゲ 根菜のたらこ煮 ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 604 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 17.3 g 食塩 3.2 g</p>	
<p>29 (月)</p> <p>ご飯 豚の鉄板焼き じゃが芋とツナのクリーム煮 小松菜の炒め物 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.6 g 食塩 3.1 g</p>	<p>30 (火)</p> <p>ご飯 かれの磯辺焼き 青菜の和え物 がんもと白菜の煮物 なすとピーマンのみそ炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 512 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 11.3 g 食塩 2.8 g</p>	<p>31 (水)</p> <p>ご飯 豚肉ときのこの旨煮 かにかま玉子ロール 竹の子と鶏の炒め煮 なます 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 542 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 13.2 g 食塩 2.1 g</p>	<p>知っておきたい食材のチカラ『しらす』</p> <p>カタクチイワシやマイワシなどの稚魚であるしらす、カルシウムが豊富であることはもちろん、他にエラスチンというタンパク質が含まれており、美しいお肌を保つ効果もあります。</p> <div data-bbox="1769 1109 2184 1396">  <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。