



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 (月)

ご飯
赤魚の塩麹梅焼き
付け合わせ
マカロニサラダ
もやしのチャンプルー
竹輪とこんにやくの炒め煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496	23	12.4	74.3	2.6
kcal	g	g	g	g

2 (火)

ご飯
温しゃぶしゃぶ
カニ風味玉子焼き
かぼちゃの三色炒め
いんげんのごま和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
511	22.1	13.6	77.2	3.8
kcal	g	g	g	g

3 (水) **認知症予防献立**

竹の子ご飯
さばのねぎ焼き
付け合わせ
エビと菜の花の炒め物
わかめの卵とし
ブロッコリーの白和え
漬物

**バランスの良い食事を心がけることが大切です。
<予防になる食べ物>
青魚・緑黄色野菜・
果実類・カレー・
コーヒー・緑茶。**

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	27.4	13.5	68.3	3
kcal	g	g	g	g

4 (木)

ご飯
鶏のコンソメパン粉焼き
付け合わせ
絹さやの卵とし
大根とツナの炒め物
シルバーサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
601	24.1	23.4	72.2	3
kcal	g	g	g	g

5 (金)

ご飯
つくねの炊き合わせ
竹の子のみそ炒め
たらこマカロニ
にら卵炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
559	18	16.6	85.6	2.5
kcal	g	g	g	g

6 (土)

ご飯
豚とキャベツのコチュジャン炒め
コロケ
ツナサラダ
れん根炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
585	22.3	23.4	79.5	1.9
kcal	g	g	g	g

7 (日)

ご飯
カレイの西京焼き
付け合わせ
野菜炒め
クリームパスタ
キャベツくるみ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
494	22.2	9.7	78.9	2.2
kcal	g	g	g	g

8 (月) **糖尿病予防献立**

ご飯
鶏肉の香味焼き
付け合わせ
ごぼうときのこの煮物
キャベツの浅漬け
糸こんにやくとツナの金平
漬物

**脂肪の多い肉や魚は避けて、
油を多く使う揚げ物、
炒め物は控えましょう。
食物繊維の多い野菜、
きのこ、海藻を十分にとると
良いです。**

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	20.3	13.9	74.2	2.7
kcal	g	g	g	g

9 (火) 10 (水) 11 (木) 12 (金)

**今月の企画メニュー①
春のちらし寿司
+自家製茶碗蒸し**

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
477	21	10.8	74.8	2.4
kcal	g	g	g	g

9 (火) **高血圧予防献立**

ご飯
めばるのしそごま焼き
付け合わせ
チリコンカン
小松菜のソース炒め
いんげんの柚子こしょうマヨ和え
漬物

**魚や大豆製品、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
にとると効果的です。**

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
477	21	10.8	74.8	2.4
kcal	g	g	g	g

10 (水)

ご飯
ごま味噌肉じゃが
厚揚げと小松菜炒め
大根金平
えのきの酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
538	19.6	13.6	84	2.5
kcal	g	g	g	g

11 (木)

ご飯
あじの磯辺焼き
付け合わせ
ベイクドポテト
ごぼうすき煮
もやしおかか和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
499	25.3	9.2	74.5	2.2
kcal	g	g	g	g

12 (金)

ご飯
鶏肉ときのこの中華炒め
厚揚げの含め煮
ごぼうサラダ
ひじきごま
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
577	24.7	15.1	72.6	2
kcal	g	g	g	g

13 (土)

ご飯
白身魚の味噌マヨ焼き（メル）
付け合わせ
白菜のツナ和え
厚揚げとなすのピーナッツ炒め
ナムル
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
479	20.4	14.2	68.6	2.2
kcal	g	g	g	g

14 (日)

ご飯
鶏の照り焼き
付け合わせ
れんこんの大葉味噌炒め
大豆とカリフラワーコンソメ煮
酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566	23.6	17.5	78.4	2.6
kcal	g	g	g	g

15 (月)

ご飯
ぶりの柚子風味照り焼き
付け合わせ
華風炒め
青梗菜の炒め物
わかめときゅうりのポン酢和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
543	22.1	16	74.9	3.1
kcal	g	g	g	g

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。



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 (火)

ご飯
牛肉と菜の花のオイスターソース炒め
さつま芋の塩麹煮
ひじきの白和え
もやしソテー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
548	21.6	16.7	79.9	2.1
kcal	g	g	g	g

17 (水)

ご飯
豆腐ハンバーグ
付け合わせ
青菜の味噌炒め
スパサラダ
いんげんとベーコンのソテー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
543	17.6	16.9	81.6	3.7
kcal	g	g	g	g

18 (木)

桜えびと塩昆布の炊き込みご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
焼き豆腐あんかけ
ラタトゥイウ（フランス料理）
白菜とハムのサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	23.1	15.8	81.4	5
kcal	g	g	g	g

19 (金)

ご飯
シルバーの照り焼き
付け合わせ
切り干し大根ゆず風味
ビーフン炒め
なすの胡麻和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
491	19.7	12.6	76.9	2.3
kcal	g	g	g	g

20 (土)

ご飯
鶏肉と厚揚げにんにく炒め
里芋の味噌かけ
もやしと豚のさっぱり煮
菜の花ときこのお浸し
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
520	24.9	8.9	70.8	1.6
kcal	g	g	g	g

21 (日)

ご飯
オムレッククリームソース
付け合わせ
ブロッコリーポテト
根菜と豚のカレー炒め
かにかまのサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
526	19.7	17	75.2	2.2
kcal	g	g	g	g

22 (月)

ご飯
豚肉の五目うま煮
ミンチカツ
マーボーキャベツ
酢味噌あえ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
650	25.4	24.8	82.7	2.7
kcal	g	g	g	g

23 (火) 24 (水) 25 (木)

今月の企画メニュー②
ビーフシチュー
+たらこスパサラダ+パン



160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549	22.5	16.4	77.6	2.7
kcal	g	g	g	g

23 (火)

ご飯
鮭の甘酢漬け
ふきと豚肉の炒め煮
切干大根のサラダ
ピーマンバターしょうゆ炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549	22.5	16.4	77.6	2.7
kcal	g	g	g	g

24 (水)

ご飯
鶏肉のしそゴマ焼き
付け合わせ
わかめと白菜の生姜炒め
薄切りポテトグラタン風
木の芽和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
557	20	18.7	76.5	2.9
kcal	g	g	g	g

25 (木)

ご飯
ほっけの香味焼き
付け合わせ
いんげんの塩麹炒め
けんちん煮
中華風ごま和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
423	18.7	6	72.3	2.8
kcal	g	g	g	g

26 (金)


ご飯
豚肉と白菜煮
ミニ干草焼き
青梗菜の炒め物
カリフラワーとツナのサワー漬け
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512	22.9	13.2	76.5	2
kcal	g	g	g	g

27 (土) 肝機能低下予防献立

ご飯
たらの卵マヨネーズ焼き
付け合わせ
もやし甜麺醬炒め
じゃが芋のミートソース焼き
わかめ和え
漬物

魚・肉・大豆製品・卵など
質の良いたんぱく質をとりま
しょう。ビタミン・ミネラ
ル・食物繊維の多い野菜を十
分にとることも大切です。



160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496	22.5	10	79.6	2.7
kcal	g	g	g	g

28 (日)

ご飯
牛肉と玉ねぎのケチャップソテー
粉ふきいものチーズ風味
麩とツナの炒め物
もやしのごま浸し
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
521	22.5	16	74.6	1.6
kcal	g	g	g	g

29 (月) 昭和の日

ご飯
豚肉と春雨のピリ辛炒め
かぼちゃのレーズン煮
深川煮
ピーナツ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
516	20.5	12.8	80.6	1.9
kcal	g	g	g	g

30 (火)



ご飯
親子煮
ふろふき大根
ごぼうのバターソテー
揚げ茄子のポン酢かけ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
585	22.8	14	79.8	3.3
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材の力

『ごぼう』
色が白っぽい「新ゴボウ」の旬は4～6月頃で、秋～冬を迎える前に収穫した若いゴボウです。30cmほどの長さで、秋から冬に出回るゴボウと比べるとやや短めなのが特徴です。がんの予防（特に大腸がん）や、動脈硬化の予防が期待でき、血糖値やコレステロール値も抑える機能があると言われています。また、非常に食物繊維が豊富な食材です。

炊き込みご飯、金平、鶏ごぼうがおすすめです。

※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。