

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 (水)**

ご飯  
鶏南蛮  
切干大根煮  
じゃが芋とベーコンのソテー  
おくらのおかず和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 610 kcal  
たんぱく質 20.9 g  
脂質 20.2 g  
食塩 2.5 g

**2 (木)**

ご飯  
かれのい揚げ焼き  
里芋の鳴門煮  
拌三糸  
こんにやくとさつま揚げの金平風  
漬物

160gあたり  
エネルギー 532 kcal  
たんぱく質 23.7 g  
脂質 9.9 g  
食塩 3.2 g

**3 (金) 肝機能低下予防献立**

ご飯  
あじの磯辺焼き  
青菜とベーコンスープ煮浸し  
豆のトマト煮  
キャベツのガーリック炒め  
漬物

160gあたり  
エネルギー 516 kcal  
たんぱく質 24.5 g  
脂質 10.6 g  
食塩 3.1 g

魚や大豆製品など 質  
の良いタンパク質を取りま  
しょう。ビタミン・ミネラ  
ル・食物繊維の多い野菜を十  
分に取りましょう。

**4 (土)**

ご飯  
和風焼肉  
塩麴かぼちゃの煮物  
大根とツナの炒め物  
いんげんのごま煮  
漬物

160gあたり  
エネルギー 560 kcal  
たんぱく質 20.9 g  
脂質 16 g  
食塩 2.7 g

**5 (日)**

ご飯  
鮭の幽庵焼き  
自家製豆腐  
にらとベーコンのスクランブル  
絹さやツナ炒め  
漬物

160gあたり  
エネルギー 593 kcal  
たんぱく質 27.4 g  
脂質 21.1 g  
食塩 2.9 g

**6(月)7(火)8(水)9(木)**

今月の企画メニュー①  
**春のちらし寿司  
& 自家製茶わん蒸し**

**6 (月)**

ご飯  
チキンソテーデミソース  
大根と昆布の煮物  
クラムチャウダー  
ほうれん草の海苔和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 597 kcal  
たんぱく質 24.7 g  
脂質 18.2 g  
食塩 2.8 g

**7 (火) 脳血管性認知症予防献立**

ご飯  
さばのカレームニエル  
チリコンカン  
あさりとまいたけの玉子とし  
白菜の生姜和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 577 kcal  
たんぱく質 26.7 g  
脂質 16.9 g  
食塩 2.6 g

食べ過ぎに注意しましょう。  
青魚・大豆製品・卵を取り  
ましょう。野菜・きのこなど

**8 (水)**

ご飯  
菜の花と豚のオイスター炒め  
里芋の白煮  
揚げ茄子のおろし和え  
玉ねぎときのこ炒め物  
漬物

160gあたり  
エネルギー 566 kcal  
たんぱく質 18.9 g  
脂質 17.3 g  
食塩 2.5 g

**9 (木)**

ご飯  
たらのトマトソース  
ブロッコリーバター醤油炒め  
炒り鶏  
いんげんのくるみ和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 526 kcal  
たんぱく質 23.2 g  
脂質 8.7 g  
食塩 2.5 g

**10 (金)**

ご飯  
おでん  
エビと菜の花の炒め物  
なすのひき肉炒め  
ほうれん草ごま和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 515 kcal  
たんぱく質 17.8 g  
脂質 12.4 g  
食塩 2.7 g

**11 (土)**

ご飯  
ホキの照り煮  
ベイクドポテト  
厚揚げとなすのピーナッツ炒め  
わかめともやしのごま煮浸し  
漬物

160gあたり  
エネルギー 548 kcal  
たんぱく質 22.2 g  
脂質 13.9 g  
食塩 3.4 g

**12 (日)**

ご飯  
つくねのあんかけ  
さつま芋のオレンジ煮  
キャベツのスープ煮  
人参の白和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 594 kcal  
たんぱく質 17.6 g  
脂質 14.9 g  
食塩 2.2 g

**13 (月)**

ご飯  
ほっけのバター醤油焼き  
切り昆布と豚のチャプチェ風  
大豆と野菜のトマト煮  
ナムル  
漬物

160gあたり  
エネルギー 529 kcal  
たんぱく質 21.6 g  
脂質 15.1 g  
食塩 2.8 g

**14 (火)**

ご飯  
すき焼き  
さつま芋の塩麴煮  
根菜のたらこ煮  
酢の物  
漬物

160gあたり  
エネルギー 527 kcal  
たんぱく質 21.3 g  
脂質 9.7 g  
食塩 2.4 g

**15 (水) 糖尿病予防献立**

ご飯  
めばるのピリ辛味噌焼き  
きゃべつ和風サラダ  
菜の花パスタ  
おから  
漬物

160gあたり  
エネルギー 520 kcal  
たんぱく質 21.6 g  
脂質 10 g  
食塩 2.4 g

野菜から食べると血糖値の  
上昇が緩やかになります。  
野菜や豆でお腹を膨らませ  
ると肉類やご飯の量を減ら  
すことができます。

**健康メモ**

春はメンタルの乱れに  
注意しましょう！  
体がだるい・集中できない  
食欲がない・気持ちが沈む

生活のリズムを整えて  
栄養バランスの良い食事を

\*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。



# 4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。

**16 (木)**  
**山菜と桜えびの炊き込みご飯**  
 鶏肉の卵マヨネーズ焼き  
 キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め  
 ポテトミート  
 竹輪とわかめのぬた風漬物

1食分 - 614 kcal 脂質 22.4 g  
 たんぱく質 23.7 g 食塩 2.9 g

**17 (金)**  
 ご飯  
 赤魚の生姜煮  
 昆布の炒り煮  
 かぼちゃグラタン  
 春雨の酢の物漬物

1食分 - 517 kcal 脂質 8.5 g  
 たんぱく質 19.1 g 食塩 3.1 g

**18 (土)**  
 ご飯  
 ハンバーグおろしぼん酢  
 五目煮豆  
 ごぼうのバターソテー  
 青菜ときのこの煮浸し漬物

1食分 - 521 kcal 脂質 13.7 g  
 たんぱく質 17.8 g 食塩 3 g

**19 (日)**  
 ご飯  
 八宝菜  
 豆腐のふわふわ黒ごまコーン  
 ベーコンと茄子のトマト炒め  
 きゅうりとちくわのおかか和え漬物

1食分 - 564 kcal 脂質 20.3 g  
 たんぱく質 21.2 g 食塩 2.4 g

体に優しい 優食

**20 (月)** **血糖値上昇予防献立**  
**竹の子ご飯**  
 カレイの西京焼き  
 ツナじゃがサラダ  
 青梗菜とエビの炒め物  
 ぶきの土佐煮漬物

1食分 - 553 kcal 脂質 14.6 g  
 たんぱく質 26.5 g 食塩 3.1 g

野菜を十分にとりましょう。  
 漬物・佃煮・加工食品はなるべく控えましょう。

**21 (火)**  
 ご飯  
 チキンソテーオニオンソース  
 きのごサラダ  
 しらたきと豚の甘辛炒め  
 切干大根の炒め煮漬物

1食分 - 576 kcal 脂質 17.4 g  
 たんぱく質 23.9 g 食塩 3.3 g

**22 (水) 23 (木) 24 (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**

**22 (水)**  
 ご飯  
 オムレツきのこソース  
 ぜんまいと揚げの煮物  
 竹の子と鶏の炒め煮  
 ブロッコリーの柚子こしょうボン酢和え漬物

1食分 - 507 kcal 脂質 9.7 g  
 たんぱく質 19.8 g 食塩 2.7 g

**23 (木)**  
 ご飯  
 さわらの木の芽味噌かけ  
 五色なます  
 茄子カレー  
 洋風切りれん根漬物

1食分 - 593 kcal 脂質 18.3 g  
 たんぱく質 25 g 食塩 2.8 g

**24 (金)**  
 ご飯  
 牛肉とじゃが芋のトマト煮  
 玉子焼き  
 野菜とさつま揚げの炒め物  
 わかめの生姜酢漬物

1食分 - 630 kcal 脂質 24.6 g  
 たんぱく質 19.5 g 食塩 3.1 g

**25 (土)**  
 ご飯  
 ぶりの焼き浸し  
 キャベツのカレー炒め  
 切干大根と高野の煮物  
 ほうれん草のバターソテー漬物

1食分 - 567 kcal 脂質 17.6 g  
 たんぱく質 23.2 g 食塩 2.6 g

**26 (日)**  
 ご飯  
 厚揚げの酢豚風  
 えびしゅうまい  
 キャベツのクリーム煮  
 青菜のからし和え漬物

1食分 - 624 kcal 脂質 20.6 g  
 たんぱく質 23.1 g 食塩 3.2 g

**27 (月)**  
 ご飯  
 鶏肉のカレー焼き  
 小松菜と油揚げの味噌煮  
 じゃが芋の煮付け  
 ツナとわかめの和え物漬物

1食分 - 560 kcal 脂質 17.1 g  
 たんぱく質 21.8 g 食塩 2.5 g

**28 (火)**  
 ご飯  
 ほっけの生姜醤油焼き  
 白菜のそぼろ炒め  
 菜の花と豚のピリ辛炒め  
 きのこと豆苗の塩麴炒め漬物

1食分 - 570 kcal 脂質 18.2 g  
 たんぱく質 27.9 g 食塩 3.1 g

**29 (水) 昭和の日**  
 ご飯  
 豚しゃぶしゃぶ  
 焼き豆腐の肉味噌かけ  
 ポテトサラダ  
 あさりとにらの炒め物漬物

1食分 - 617 kcal 脂質 21.2 g  
 たんぱく質 26.3 g 食塩 3 g

**30 (木)**  
 ご飯  
 メルのムニエルタルタル添え  
 竹の子のマーボー炒め  
 青菜とエビの塩炒め  
 おくらの酢の物漬物

1食分 - 567 kcal 脂質 19.3 g  
 たんぱく質 24.2 g 食塩 2.2 g

**免疫力を高めよう**  
 体温が1度低くなると免疫力は約30%低くなると言われています。体温は筋肉の量と比例しているため、筋肉をしっかり蓄えることが体温アップの鍵となります。無理をせず、ゆっくりやりましょう。

※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。