



# 1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。

**1/1(火)~1/4(金)**  
**お休みさせて  
頂きます。**

**5 (土) 季節の献立**

新年あけましておめでとう  
ございます。  
本年も健康に気を付けて  
お過ごしください。

**赤飯**  
さわらの西京焼き  
里芋の柚子味噌煮  
筑前煮  
絹さやの土佐和え  
漬物

1食分 - 606 kcal 脂質 10.4 g  
たんぱく質 28.4 g 食塩 3.3 g

**6 (日)**

ご飯  
高野とつくねの煮物  
かにとチンゲン菜の玉子とし  
金平ごぼう  
シルバーサラダ  
漬物

1食分 - 575 kcal 脂質 11.5 g  
たんぱく質 23.5 g 食塩 3.2 g

**7 (月)**

ご飯  
ぶりの照り焼き  
炒り豆腐  
キャベツの白味噌炒め  
オクラと昆布のゴマ和え  
漬物

1食分 - 618 kcal 脂質 18.8 g  
たんぱく質 26.3 g 食塩 3 g

**健康は**

**8 (火)**

ご飯  
チキンみそ焼き  
インゲンとしらすのソテー  
キャベツと豆のトマト煮  
ブロッコリーのピーナッツ和え  
漬物

1食分 - 594 kcal 脂質 18 g  
たんぱく質 23.6 g 食塩 2.6 g

**9 (水) 10 (木) 11 (金)**

**今月の企画メニュー①**  
**豚汁うどん+バナナカステラ**

**9 (水)**

ご飯  
オムレツミートソース  
大豆と鶏の煮物  
白菜の炒め煮  
揚げ茄子のポン酢かけ  
漬物

1食分 - 573 kcal 脂質 15 g  
たんぱく質 19.5 g 食塩 3 g

**10 (木)**

ご飯  
あじの磯辺焼き  
若竹煮  
れん根の高菜炒め  
さつま芋の白和え  
漬物

1食分 - 511 kcal 脂質 9.3 g  
たんぱく質 25 g 食塩 3.2 g

**11 (金)**

ご飯  
豚肉ときのこの旨煮  
スイートポテトサラダ  
高野の含め煮  
カリフラワーのカレー炒め  
漬物

1食分 - 639 kcal 脂質 21.8 g  
たんぱく質 25.2 g 食塩 2.6 g

**12 (土)**

ご飯  
さばの照り焼き  
かぼちゃのマーボー風  
なすの甘酢漬け  
人参としめじの甘辛煮  
漬物

1食分 - 611 kcal 脂質 18 g  
たんぱく質 23.8 g 食塩 3.2 g

**13 (日)**

ご飯  
山形も煮風  
青菜とじゃこの煮びたし  
炊き合わせ  
ささみのカレーマヨサラダ  
漬物

1食分 - 610 kcal 脂質 19.9 g  
たんぱく質 19.1 g 食塩 2.4 g

**14 (月)**

ご飯  
カレーのゴマ焼き  
鶏肉とブロッコリーの炒め物  
麻婆春雨  
ほうれん草の白和え  
漬物

1食分 - 563 kcal 脂質 10.6 g  
たんぱく質 29.4 g 食塩 2.5 g

**15 (火)**

ご飯  
豚肉と大根のべっこう煮  
揚げ出し豆腐  
インゲンとしらすのソテー  
竹輪の胡麻和え  
漬物

1食分 - 572 kcal 脂質 17.1 g  
たんぱく質 24.6 g 食塩 2.8 g

**寄島カキ直売所**  
毎年11月~3月頃

**16 (水) 糖尿病予防献立**

エネルギーの少ないたらを  
あっさりとした  
トマトソースをかけて  
お召し上がり下さい。

**糖尿病**

ご飯  
たらのトマトソース  
かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮  
鶏肉のピーナッツ炒め  
キャベツの梅おほか  
漬物

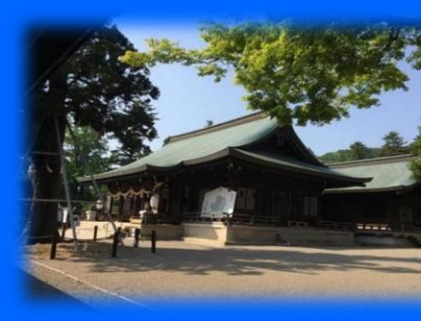
1食分 - 536 kcal 脂質 9.7 g  
たんぱく質 24 g 食塩 2.4 g

知ろう 自分の体の状態  
 めざそう 適正体重  
 実行しよう バランスの良い食事と運動

**17 (木)**

ご飯  
厚揚げと白菜のあんかけ  
五目きんぴら  
かに玉風  
切干ときゅうりの和え物  
漬物

1食分 - 548 kcal 脂質 15.7 g  
たんぱく質 21.7 g 食塩 2.6 g



**吉備津彦神社 獅子舞**  
1/1(火)~1/3(木)  
頭噛みで厄払い!





下記の栄養価には、**100gあたり**たんぱく質4.0g、脂質0.5g)が含まれています。

**18 (金)**

ご飯  
赤魚の味噌マヨ焼き  
大根サラダ  
チャプチェ風  
エリンギのオイスター炒め  
漬物

1食分 - 537 kcal 脂質 13.3 g  
たんぱく質 23.4 g 食塩 2.9 g

**19 (土)**

ご飯  
鶏肉のケチャップソース焼き  
真砂炒め  
かぼちゃの三色金平  
酢の物  
漬物

1食分 - 588 kcal 脂質 15.9 g  
たんぱく質 23.1 g 食塩 3.1 g

**20 (日)**

ご飯  
ほっけの生姜醤油焼き  
ソーセージの酢豚風  
にらとベーコンのスクランブル  
海藻サラダ  
漬物

1食分 - 537 kcal 脂質 14.1 g  
たんぱく質 24.4 g 食塩 3 g

**冷え性予防献立**

エネルギーをしっかりとって代謝不足を解消し、血行を良くする。**生姜やにんにく**は体を温める作用があります。

**季節の野菜**

**冷え性に効くツボ**

**21 (月) 22 (火) 23 (水)**

今月の企画メニュー②  
**チキンカレー+根菜サラダ**

**21 (月) 高血圧予防献立**

ご飯  
豚のカレー炒め  
金平ごぼう  
じゃがの煮っころがし  
めかぶ酢の物  
漬物

1食分 - 536 kcal 脂質 12 g  
たんぱく質 19.6 g 食塩 2.5 g

主菜はカレー味にして塩分が少なくても食べやすくなっています。野菜も多めの献立になっています。

**22 (火)**

ご飯  
メルルーサ磯辺揚げ  
豆腐のチャンプルー  
卵の切干大根炒め  
白菜とハムのサラダ  
漬物

1食分 - 529 kcal 脂質 15.4 g  
たんぱく質 24.4 g 食塩 2.6 g

**23 (水) 高尿酸血症予防献立**

ご飯  
鶏のコンソメパン粉焼き  
青菜ときのこの煮浸し  
根菜のごま煮  
ふきのじゃこ煮  
漬物

1食分 - 545 kcal 脂質 13 g  
たんぱく質 21.2 g 食塩 3.1 g

食べ過ぎ飲み過ぎに注意しましょう。  
野菜やきのこ、海藻を十分にとるようにしましょう。

**24 (木)**

ご飯  
ほきのねぎ味噌焼き  
エビとトマトのスパゲッティー  
かぼちゃのほっくり煮  
めかぶのねばねばサラダ  
漬物

1食分 - 509 kcal 脂質 7 g  
たんぱく質 22.9 g 食塩 3.1 g

**25 (金)**

ご飯  
ハンバーグハヤシソース  
ササミとほうれん草のゴママヨ和え  
白菜とウインナーの中華煮  
にら卵炒め  
漬物

1食分 - 566 kcal 脂質 16.6 g  
たんぱく質 20 g 食塩 3.1 g

**26 (土)**

ご飯  
豚肉とかぼちゃの煮物  
もやしとさつま揚げのみぞれ和え  
パスタと野菜のソテー  
ピーマンのコンソメ炒め  
漬物

1食分 - 545 kcal 脂質 14 g  
たんぱく質 19.7 g 食塩 2.4 g

**27 (日)**

ご飯  
太刀魚のマスタード焼き  
さつま芋とピーマンじゃこ炒め  
青梗菜とエビの炒め物  
酢の物  
漬物

1食分 - 615 kcal 脂質 21.7 g  
たんぱく質 23.1 g 食塩 2.6 g

**28 (月)**

**大根としらすごはん**  
チキンソテーデミソース  
塩麹かぼちゃの煮物  
ごぼうサラダ  
キャベツのフレーク炒め  
漬物

1食分 - 653 kcal 脂質 21.1 g  
たんぱく質 24.5 g 食塩 3.9 g

**29 (火)**

ご飯  
おでん  
ハムのマリネ  
ごぼうと鶏肉の味噌炒め  
人参金平  
漬物

1食分 - 527 kcal 脂質 10.1 g  
たんぱく質 19.9 g 食塩 2.7 g

**30 (水)**

ご飯  
鮭の柚子味噌焼き  
ひじきの五目煮  
大根とツナの炒め物  
きゅうりと油あげのなます  
漬物

1食分 - 584 kcal 脂質 17.5 g  
たんぱく質 26.1 g 食塩 3.3 g

**31 (木)**

ご飯  
豚肉のごま焼き  
キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め  
里芋の煮物  
ピーナッツ和え  
漬物

1食分 - 636 kcal 脂質 20.8 g  
たんぱく質 27.7 g 食塩 2.8 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。