

令和5年

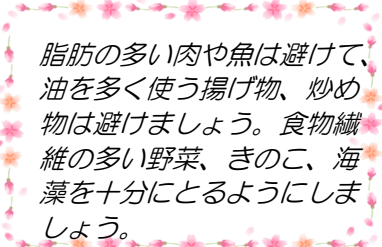


4月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食
TEL：086-444-2779
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 (土) ご飯 あじの木の芽味噌かけ 付け合わせ エビとれんこんのハーブ炒め インゲンとしらすのソテー マカロニフレンチサラダ 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>483</td><td>23.7</td><td>9.2</td><td>76.9</td><td>3.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	483	23.7	9.2	76.9	3.7	kcal	g	g	g	g	2 (日) ご飯 オムレツミートソース 付け合わせ ごぼうと豚の煮物 キャベツのスープ煮 青菜の和え物 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>472</td><td>19.6</td><td>11.2</td><td>74.6</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	472	19.6	11.2	74.6	2.7	kcal	g	g	g	g	3 (月) ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ 切干大根高菜和え 豚と茄子の味噌炒め エリンギとピーマンの金平風 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>582</td><td>20.3</td><td>20</td><td>80.6</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	582	20.3	20	80.6	2.3	kcal	g	g	g	g	4 (火) 5 (水) 6 (木) 7 (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 	4 (火) ご飯 鶏肉の韓国風玉子とし 里芋の海苔まぶし 白菜のミルク煮 梅おかか和え 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>555</td><td>23.3</td><td>10.3</td><td>80.9</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	555	23.3	10.3	80.9	2.7	kcal	g	g	g	g
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
483	23.7	9.2	76.9	3.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
472	19.6	11.2	74.6	2.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
582	20.3	20	80.6	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
555	23.3	10.3	80.9	2.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
5 (水) ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ 青梗菜とベーコンの炒め煮 ごぼうサラダ 人参としめじの甘辛煮 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>627</td><td>23.8</td><td>25.2</td><td>75.8</td><td>3.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	627	23.8	25.2	75.8	3.5	kcal	g	g	g	g	認知症予防献立 バランスの良い食事をするようにして、摂取カロリーを守りましょう。塩分や間食、糖を控えるようにしましょう。 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・赤ワイン 	6 (木) ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 さつま芋のオレンジ煮 なすの甘酢漬け こんにゃくのピリ辛炒め 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>572</td><td>18.4</td><td>18.5</td><td>85.5</td><td>2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	572	18.4	18.5	85.5	2	kcal	g	g	g	g	7 (金) ご飯 豆腐ハンバーグ 付け合わせ 小松菜のオイスター炒め わかめの卵とし 菜の花のサラダ 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>483</td><td>20.6</td><td>8.7</td><td>76.5</td><td>3.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	483	20.6	8.7	76.5	3.5	kcal	g	g	g	g	8 (土) ご飯 チキンのマスタード焼き 付け合わせ たけのこ煮 春雨の炒め ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>592</td><td>22.8</td><td>21.7</td><td>76.7</td><td>2.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	592	22.8	21.7	76.7	2.1	kcal	g	g	g	g
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
627	23.8	25.2	75.8	3.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
572	18.4	18.5	85.5	2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
483	20.6	8.7	76.5	3.5																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
592	22.8	21.7	76.7	2.1																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
9 (日) ご飯 ほっけのちゃんちゃん焼き風 大根とウインナーの甘辛炒め ひじきの白和え いんげんとベーコンのソテー 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>493</td><td>20.7</td><td>13</td><td>73.5</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	493	20.7	13	73.5	2.7	kcal	g	g	g	g	糖尿病予防献立 脂肪の多い肉や魚は避けて、油を多く使う揚げ物、炒め物は避けましょう。食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとるようにしましょう。 	10 (月) ご飯 肉豆腐 竹輪とたけのこ煮 あさりとまいたけの玉子とし 椎茸のおかか和え 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>496</td><td>22.3</td><td>12.5</td><td>76.5</td><td>3.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	496	22.3	12.5	76.5	3.1	kcal	g	g	g	g	11 (火) ご飯 赤魚の煮物 付け合わせ イタリア風サラダ 炒り豆腐 梅和え 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>472</td><td>20.7</td><td>8.7</td><td>76</td><td>3.1</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	472	20.7	8.7	76	3.1	kcal	g	g	g	g	12 (水) ごぼうと牛肉の混ぜご飯 鶏肉塩麹みそ焼き 付け合わせ きのこビーフン ひじきの煮物 ほうれん草和え 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>548</td><td>22.6</td><td>16.8</td><td>76.1</td><td>3.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	548	22.6	16.8	76.1	3.3	kcal	g	g	g	g
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
493	20.7	13	73.5	2.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
496	22.3	12.5	76.5	3.1																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
472	20.7	8.7	76	3.1																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
548	22.6	16.8	76.1	3.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
13 (木) ご飯 カレーのゴマ焼き 付け合わせ かぼちゃのマーボー風 シーフードクリームパスタ 青菜のわさび和え 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>459</td><td>22.4</td><td>7.2</td><td>76.3</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	459	22.4	7.2	76.3	2.7	kcal	g	g	g	g	14 (金) ご飯 豚の生姜焼き 豆腐のふわふわ枝豆 おから入りポテトサラダ 小松菜のさっと煮 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>560</td><td>22</td><td>21.1</td><td>73.4</td><td>2.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	560	22	21.1	73.4	2.7	kcal	g	g	g	g	15 (土) ご飯 さわらのしそごま焼き 付け合わせ こんにゃくと玉ねぎ生姜焼き あさりのトマトパスタ おくらと大豆のおかか和え 漬物 <table><tr><td>1人分</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr><tr><td>516</td><td>23.7</td><td>11.2</td><td>78.6</td><td>3.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	516	23.7	11.2	78.6	3.2	kcal	g	g	g	g	知っておきたい食材の力 『さわら』  3～5月の春に旬を迎えるさわらは、さっぱりとした味わいの魚です。栄養も豊富なさわらは、DHAやEPAといった不飽和脂肪酸を多く含み、血液をサラサラにしたり、脳細胞の活性化や中性脂肪を減らす働きがあります。ほかにも、ビタミンB2やたんぱく質、高血圧やむくみの解消に効果のあるカリウムなど豊富な栄養素を含みます。西京焼きや塩焼きで食べるのがおすすめです。																
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
459	22.4	7.2	76.3	2.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
560	22	21.1	73.4	2.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
1人分	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
516	23.7	11.2	78.6	3.2																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												

※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5年

4月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL：086-444-2779

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 (日) ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 付け合わせ じゃが芋とソーセージのマスタード炒め 中華風五目煮 絹さやの土佐和え 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 577 22.4 20.9 75.4 2.3 kcal g g g g	17 (月) ご飯 鮭の焼き南蛮 豚肉と豆腐の玉子とし キャベツの浅漬け ブロッコリー炒め 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 538 25 15.9 73.9 2.8 kcal g g g g	18 (火) 竹の子ご飯 豚とれん根の照り煮 キャベツとじゃこのオイスター炒め じゃがいものカレーそば煮 山菜の和え物 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 515 25.3 14.9 72.2 3.4 kcal g g g g	19 (水) 肝機能低下予防献立 ご飯 スペイン風オムレツ さつま芋とピーマンじゃこ炒め 筑前煮 キャベツにんにく和え 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 519 17.6 11.4 85.2 2.7 kcal g g g g 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 分にとりましょう。	
20 (木) ご飯 鶏肉のあっさり煮 菜の花のペペロンチーノ 人参サラダ ブロッコリー炒め 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 531 24.6 17.5 69.5 2.6 kcal g g g g	21 (金) ご飯 さわらの磯辺焼き 付け合わせ もやしのエスニックサラダ じゃが芋のミートソース焼き あさりとにらの炒め物 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 500 23.6 11.9 74.6 2.6 kcal g g g g	22 (土) ご飯 豚しゃぶしゃぶ 大学芋風 マカロニのカレーソテー いんげんのくるみ和え 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 543 20.1 15.5 82.3 2.6 kcal g g g g	23 (日) ご飯 シルバーのムニエル 付け合わせ 春キャベツのサラダ けんちん煮 ぜんまいとふきの煮物 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 591 21.1 24.7 73.3 3.3 kcal g g g g	24 (月) 25 (火) 26 (水) 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+ロールパン
24 (月) ご飯 チキンソテーオニオンソース 付け合わせ きのこことひじきの中華煮物 ソース焼きそば 小松菜のナムル 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 521 21.2 16.6 72.9 3 kcal g g g g	25 (火) ご飯 めばるの塩焼き 付け合わせ さつま芋と昆布の煮付け ビビンバ風 茄子のピリ辛ひたし 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 545 19 13.4 85.6 3 kcal g g g g	26 (水) 高血圧予防献立 ご飯 八宝菜 粉ふきいものチーズ風味 ごぼうと昆布ごま炒め 酢の物 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 487 18.9 13.6 74.7 2.4 kcal g g g g 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 分にとりましょう。	27 (木) ご飯 たら香味焼き 付け合わせ かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 高野のみぞれ煮 なすの胡麻和え 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 507 20.5 10.4 82.6 2.5 kcal g g g g	
28 (金) ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 付け合わせ 麩チャンプルー 白菜と豚肉オイスター炒め おくら和え 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 542 23.2 17.6 73.3 2.5 kcal g g g g	29 (土) 昭和の日 ご飯 メルルーサのトマトソース 付け合わせ 豚肉と竹の子のおかず煮 チャウダー わかめの生姜酢 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 483 20.8 9.4 79.3 3.4 kcal g g g g	30 (日) ご飯 豚の卵とし 豆腐焼きのあんかけ 白菜と鶏のミルク煮 あさりと菜の花のサラダ 漬物 I補† - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 524 24.2 16.2 70.8 2.5 kcal g g g g	脳トレ・コーナー 矢印に従って読むと二字熟語にな るように□へ漢字を入れて下さい 先 ↓ 元 → □ → 国 ↓ 先 帰 ↓ 故 → □ → 土 ↓ 愁 答え：祖 答え：郷	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。