



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><b>1（月）</b></p> <p>ご飯 太刀魚のトマトソース 卵とブロッコリーオイスター炒め 白菜の炒め煮 穴子の酢の物 漬物</p> <p>1食材 - 581 kcal      脂質 21.4 g たんぱく質 21.2 g      食塩 2.7 g</p>	<p><b>2（火）</b></p> <p>ご飯 豚と野菜の味噌炒め 小松菜ともやし胡麻和え 厚揚げの含め煮 なすのオランダ煮 漬物</p> <p>1食材 - 578 kcal      脂質 17.6 g たんぱく質 19.6 g      食塩 2.6 g</p>	<p><b>3（水）</b></p> <p><b>炊きこみご飯（たけのこ）</b> ほっけの幽庵焼き シーフードスパゲッティー 厚揚げと青菜の炒め煮 えのきの酢の物 漬物</p> <p>1食材 - 576 kcal      脂質 11.2 g たんぱく質 26.7 g      食塩 3.8 g</p>	<p><b>4（木）</b></p> <p>ご飯 鶏肉のにんにく塩麹焼き なすの南蛮風炒め 高菜ビーフン 梅おかか和え 漬物</p> <p>1食材 - 613 kcal      脂質 20.5 g たんぱく質 21.7 g      食塩 3.6 g</p>	<p><b>5（金）</b></p> <p>ご飯 オムレツハヤシソース 野菜炒め ごぼうサラダ エリンギとピーマンの金平風 漬物</p> <p>1食材 - 558 kcal      脂質 16.2 g たんぱく質 15.4 g      食塩 3.2 g</p>
<p><b>6（土）</b></p> <p>ご飯 たららのクリームソース ひじきれん根サラダ さつま芋の旨煮 あさりとにらの炒め物 漬物</p> <p>1食材 - 569 kcal      脂質 10.8 g たんぱく質 23.2 g      食塩 2.5 g</p>	<p><b>7（日）</b></p> <p>ご飯 肉じゃが 青菜ときこの煮浸し ミンチカツ もやしとえのきのナムル 漬物</p> <p>1食材 - 599 kcal      脂質 18 g たんぱく質 21 g      食塩 2.3 g</p>	<p><b>8(月)9(火)10(水)11(木)</b></p> <p>今月の企画メニュー① <b>春のちらし寿司+即席汁</b> <b>桜餅</b></p> 	<p><b>8（月）肝機能低下予防献立</b></p> <p>ご飯 さわらの木の芽味噌かけ 炒り豆腐 かぼちゃの三色金平 ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物</p> <p>1食材 - 573 kcal      脂質 13.6 g たんぱく質 25.6 g      食塩 3 g</p> <p><b>3食きちんと食べましょう。 魚や肉、大豆製品など良質の たんぱく質をとりましょう。 かぼちゃやピーナッツは、 肝機能を高めるのに よいといわれています。</b></p> <p><b>肝臓を大切に！</b></p> 	
<p><b>9（火）</b></p> <p>ご飯 チキンソテーデミソース きのこの炒め煮 根菜と豚のカレー炒め 酢の物 漬物</p> <p>1食材 - 603 kcal      脂質 17.5 g たんぱく質 26.5 g      食塩 3 g</p>	<p><b>10（水）</b></p> <p>ご飯 鮭のゆかり焼き 粉ふきいものチーズ風味 あさりとキャベツのスープ煮 えのきとオクラのわさび和え 漬物</p> <p>1食材 - 541 kcal      脂質 14.2 g たんぱく質 24.3 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>11（木）</b></p> <p>ご飯 チンジャオロース きのこの柚子こしょうパスタ がんもと野菜の炊き合わせ モロヘイヤと竹輪の梅和え 漬物</p> <p>1食材 - 590 kcal      脂質 18.5 g たんぱく質 23.4 g      食塩 3.1 g</p>	<p><b>12（金）</b></p> <p>ご飯 あじの梅かつお焼き きのこビーフン ひじきの煮物 ささみのドレッシング和え 漬物</p> <p>1食材 - 532 kcal      脂質 9.2 g たんぱく質 28.1 g      食塩 2.9 g</p>	<p><b>13（土）</b></p> <p>ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 かぼちゃサラダ 炊き合わせ こんにやくとピーマンのじゃこ炒め 漬物</p> <p>1食材 - 585 kcal      脂質 16.6 g たんぱく質 22.3 g      食塩 2.9 g</p>
<p><b>14（日）糖尿病予防献立</b></p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 若竹煮 小松菜と豚肉の甘辛煮 シルバーサラダ 漬物</p> <p>1食材 - 522 kcal      脂質 11 g たんぱく質 24.3 g      食塩 2.6 g</p> <p><b>脂肪の少ないメバルを使用し、 野菜を多めにとれる献立にしています。</b></p> <p>糖尿病予防のために【食事】</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div data-bbox="465 1260 694 1468">  <p><b>甘いもの、油っぽい ものを食べ過ぎない</b></p> </div> <div data-bbox="705 1260 896 1468">  <p><b>野菜を たっぷり取る</b></p> </div> <div data-bbox="907 1260 1120 1468">  <p><b>決まった時間に ゆっくり食べる</b></p> </div> </div> 		<p><b>15（月）</b></p> <p>ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き ツナ和え 卵とじ煮 インゲンとしらすのソテー 漬物</p> <p>1食材 - 535 kcal      脂質 16.1 g たんぱく質 24.1 g      食塩 2.6 g</p>	 <p><b>優食</b></p> <p>体に優しい 優れたバランス</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190kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

**16 (火)**  
**山菜と桜えびの炊き込みご飯**  
ほきの卵マヨネーズ焼き  
菜の花のパペロンチーノ  
大根のカレーそぼろ煮  
絹さやの土佐和え  
漬物

1食材 - 584 kcal 脂質 21.2 g  
たんぱく質 25.7 g 食塩 3.2 g

**高血圧予防献立**  
マヨネーズやカレーなど  
味のバリエーションを  
変えて、薄味でも食べやすい  
献立にしています。

**減塩**

**17 (水)**  
ご飯  
豚肉とかぼちゃの煮物  
あさり入り炒め煮  
かにかま玉子ロール  
豆苗と揚げのポン酢和え  
漬物

1食材 - 560 kcal 脂質 13.9 g  
たんぱく質 21.9 g 食塩 2.5 g

**18 (木)**  
ご飯  
メルルーサのトマトソース  
青梗菜とベーコンの炒め煮  
麩とツナの卵炒め  
さつま芋の白和え  
漬物

1食材 - 556 kcal 脂質 13.9 g  
たんぱく質 23.8 g 食塩 2.9 g

**19 (金)**  
ご飯  
鶏肉塩麹みそ焼き  
さつま芋とピーマンじゃこ炒め  
小松菜と厚揚げのカレー煮  
いんげんのくるみ和え  
漬物

1食材 - 641 kcal 脂質 20.2 g  
たんぱく質 25.7 g 食塩 2.9 g

**20 (土)**  
ご飯  
ぶりの照り焼き  
ごぼうとひき肉の金平風  
もやしと豚のさっぱり煮  
カリフラワーゆかり和え  
漬物

1食材 - 605 kcal 脂質 19.1 g  
たんぱく質 26.8 g 食塩 2.8 g

**21 (日)**  
ご飯  
鶏団子のスープ煮  
もやしのエスニックサラダ  
高菜の炒め物  
おくらの玉子とし  
漬物

1食材 - 505 kcal 脂質 10.1 g  
たんぱく質 19.8 g 食塩 3.2 g

**22 (月)**  
ご飯  
豚肉のケチャップ炒め  
厚揚げとしらたきの煮もの  
根菜のごま煮  
あさりの酢の物  
漬物

1食材 - 543 kcal 脂質 13.6 g  
たんぱく質 22.4 g 食塩 2.7 g

**23 (火) 脳血管性認知症予防献立**  
ご飯  
さばの生姜醤油焼き  
春キャベツのサラダ  
高野とかにかまの煮物  
えのきとしらたきの炒め煮  
漬物

1食材 - 557 kcal 脂質 16.5 g  
たんぱく質 27.8 g 食塩 3 g

食べ過ぎに注意しましょう。  
サバなどの青魚や大豆製品  
を食べると、血管が丈夫にな  
ります。野菜やきのこを薄味  
で食べるようにします。

**24 (水) 25 (木) 26 (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**

**24 (水)**  
ご飯  
鶏肉の香味焼き  
きのこことひじきの中華煮物  
シルバーサラダ  
いんげんと豚ミンチの香味炒め  
漬物

1食材 - 571 kcal 脂質 18.1 g  
たんぱく質 23.9 g 食塩 2.9 g

**25 (木)**  
ご飯  
きんちゃくと野菜の炊き合わせ  
青菜の味噌炒め  
鶏のみぞれ煮  
揚げ茄子のポン酢かけ  
漬物

1食材 - 521 kcal 脂質 13.9 g  
たんぱく質 17.5 g 食塩 2.4 g

**26 (金)**  
ご飯  
かれの漬け焼き  
ビーンズサラダ  
じゃが芋のコンソメ煮  
人参とツナのカレー炒め  
漬物

1食材 - 543 kcal 脂質 11.6 g  
たんぱく質 26 g 食塩 3.1 g

**27 (土)**  
ご飯  
八宝菜  
竹の子のみそ炒め  
かぼちゃのそぼろあん  
もやしマスタード和え  
漬物

1食材 - 527 kcal 脂質 12.2 g  
たんぱく質 22 g 食塩 2.3 g

**28 (日)**  
ご飯  
赤魚の味噌マヨ焼き  
豆腐のチャンプルー  
筑前煮  
おくらと昆布のゴマ和え  
漬物

1食材 - 555 kcal 脂質 12.4 g  
たんぱく質 25.5 g 食塩 3.2 g

**29 (月) 昭和の日**  
ご飯  
ハンバーグきこり風  
豆と野菜の炒め煮  
大根とあさりの煮浸し  
もやしと揚げのごま酢  
漬物

1食材 - 552 kcal 脂質 13.5 g  
たんぱく質 17.9 g 食塩 3.2 g

**30 (火) 即位の日**  
ご飯  
牛肉のソテーおろしソース  
もやしとさつま揚げの和え物  
じゃがの煮っころがし  
エリンギとピーマンの金平風  
漬物

1食材 - 632 kcal 脂質 23.9 g  
たんぱく質 17.6 g 食塩 3.2 g

**奈義町菜の花祭り**  
2019年4月21日 (日)  
10:00~15:00

菜の花開花期間  
4月8日 (月) ~  
4月21日 (日)  
様々なイベントが  
企画されています

※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。