



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（土）～
1/4（火）
誠に勝手ながら
お休みさせて

5（水） 季節の献立

赤飯
ぶりの柚子風味照り焼き
付け合わせ
五目煮豆
ごぼうの甘辛煮
大根なます
漬物

新年あけまして
おめでとうございます。
本年も変わらぬご愛顧を
お願い申し上げます。
と共に皆様のご健康の力と
なれますようスタッフ一同
頑張ります！

2022

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
652	29.6	18.7	89.8	4
kcal	g	g	g	g

6（木）

ご飯
松風焼き
付け合わせ
大根とさつま揚げの炒め煮
あさりとまいたけの玉子とし
きゅうりと油あげのなます
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
597	26.1	17.5	84.5	3.4
kcal	g	g	g	g

7（金）

ご飯
干草焼き
青菜ときのこの煮浸し
厚揚げのカツ煮風
コールスロー
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
517	19.9	13	80.3	3.2
kcal	g	g	g	g

8（土）

ご飯
たらの卵マヨネーズ焼き
付け合わせ
さつま芋のジャーマンポテト
大根とあさりの煮浸し
人参とツナのカレー炒め
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
556	23.8	16.8	77.9	2.8
kcal	g	g	g	g

9（日） 高血圧予防献立

高血圧の原因として考えら
れる要因は、塩分のとり過ぎ・
暴飲暴食・過剰な飲酒・精神
的ストレス・自立神経のアン
バランス・運動不足・喫煙・
野菜、海藻、果物の摂取不足
などです。
意識して生活しましょう。

ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
付け合わせ
じゃが芋とピーマンのソテー
切干大根のおかず炒め
大葉の酢の物
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
529	21.4	16.1	73.6	2.4
kcal	g	g	g	g

10（月） 成人の日

ご飯
めばるのねぎ焼き
付け合わせ
竹の子のみそ炒め
麩とツナの炒め物
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
523	25.6	14	74.4	2.7
kcal	g	g	g	g

11（火）

ご飯
豚肉ときのこのさっと煮
塩麹かぼちゃの煮物
小松菜のソース炒め
えのきの酢の物
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
542	21	13.7	85.7	3.2
kcal	g	g	g	g

12（水）13（木）14（金）
今月の企画メニュー①
豚汁うどん+バナナカステラ

12（水）

ご飯
赤魚の照り焼き
付け合わせ
チリコンカン
厚揚げとなすのピーナッツ炒め
白菜の生姜和え
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
541	24.1	14.9	77	2.9
kcal	g	g	g	g

13（木）

ご飯
鶏肉の焼き南蛮
かぼちゃのスープ煮
ちくわとキャベツの味噌炒め
人参とおくらのサラダ
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
572	20.9	17.2	83	2
kcal	g	g	g	g

14（金）

ご飯
クロメヌケの味噌マヨ焼き
付け合わせ
小松菜とウィンナーのクリーム煮
切干大根と高野の煮物
いんげんのピーナッツ和え
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
503	20.3	14.9	73.5	2.1
kcal	g	g	g	g

15（土）

ご飯
オムレツクリームソース
付け合わせ
豚肉とピーマンの味噌炒め
けんちん煮
人参としめじの甘辛煮
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
503	19.8	14.2	76.1	2.9
kcal	g	g	g	g

16（日）

ご飯
カレイのゴマ焼き
付け合わせ
スパゲッティサラダ
なすのひき肉炒め
きのここと絹さや炒め
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
564	26	17.6	74.8	3.2
kcal	g	g	g	g

17（月） 糖尿病予防献立

朝、昼、夕は三食きちんと
とりましょう。コーヒーや紅茶に
はなるべく砂糖を入れない、パタ
ーやマーガリン・ドレッシング・
揚げ物はカロリーが高いので気を
つけましょう。野菜・海藻・きの
こ類など食物繊維を積極的にとり
ましょう。

ご飯
豚肉のおろし煮
里芋とさくらえび煮
キャベツの浅漬け
ピーマンの三色金平
漬物

1献材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	21.4	11	82.2	3.1
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材の力

『みかん』
みかんといえばビタミンC、免疫を強化する働きがあり、
風邪予防にはみかん!などとよく聞かれる食材です。
あまり聞きなれない栄養素ですがβ-クリプトキサンチンという
栄養素が皮に多く含まれており、粘膜強化して有害物質が
体内の健康な細胞を傷つけるのを防いでくれます。
毎日食べ続けるとよい食材ですが、食べ過ぎるとカロリーーの
とり過ぎになるので1日に2個ぐらいにしておきましょう。

※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。



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。

18 (火)
あさりときのこの炊き込みご飯
太刀魚のマスタード焼き
付け合わせ
青菜とじゃこの煮びたし
ごぼうサラダ
おから
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
631	24.1	25.9	74.5	4.3
kcal	g	g	g	g

19 (水)
ご飯
チキンソテーデミソース
付け合わせ
ほうれん草のゴママヨ和え
春雨の旨煮
糸こんにゃくとツナの金平
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
602	26	18.2	83.5	3.6
kcal	g	g	g	g

20 (木)
ご飯
ほきゴマしそ焼き
付け合わせ
シーフードスパゲッティー
もやしのチャンプルー
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
540	25.4	15.4	71	3.1
kcal	g	g	g	g

21 (金)
ご飯
豚肉と大根のべっこう煮
巾着煮
ひじきの白和え
アスパラバター醤油炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
545	24.4	16.7	76	3.2
kcal	g	g	g	g

22 (土)
ご飯
さわらの木の芽味噌かけ
付け合わせ
いんげんの甘辛炒め
キャベツツナのトマト煮
モロヘイヤソテー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512	24.8	10.9	77.6	3.5
kcal	g	g	g	g

23 (日) 免疫力を高める献立
ご飯
白菜と海鮮塩炒め
さつまいの塩麹煮
インゲンと豚の味噌炒め
キャベツの梅マヨ和え
漬物

免疫力とは、病気を免れる力のこと
で、ウイルスや病原菌など体にと
つての異物が体内に侵入すると、
体の免疫システムが働き、侵入し
た異物から体を守ってくれます。
免疫力が低くなると、がんやイン
フルエンザなどの様々な病気に
かかりやすくなってしまいます。

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
493	17.1	10.2	84.4	2.2
kcal	g	g	g	g

24 (月) 25 (火) 26 (水)
今月の企画メニュー②
チキンカレー+根菜サラダ

24 (月)
ご飯
鶏肉のごま味噌焼き
付け合わせ
ひじきとツナ炒め
かぼちゃのほっくり煮
きゃべつのおかか和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
601	25.2	16.9	85.8	3.6
kcal	g	g	g	g

25 (火)
ご飯
あじのあんかけ
小松菜の卵とし
クラムチャウダー
海藻和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
497	25.7	9.9	76.9	2.6
kcal	g	g	g	g

26 (水)
ご飯
豚肉のケチャップ炒め
かぼちゃのバター焼き
鶏肉ときのこの甘辛煮
さつまいの白和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
576	24.6	14.5	85.6	2.7
kcal	g	g	g	g

27 (木)
ご飯
おでん
鶏ときのこの山椒炒め
自家製豆腐
キャベツのツナ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
516	19.3	12.3	78.5	3
kcal	g	g	g	g

28 (金)
ご飯
白身魚の味噌マヨ焼き（メル）
付け合わせ
にらのオイスターソース炒め
茄子カレー
ビーンズサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
507	22.5	14.8	72.6	2.3
kcal	g	g	g	g

29 (土) インフルエンザ予防献立
ご飯
鶏肉の韓国風玉子とし
さつまいのオレンジ煮
ごぼうのバターソテー
小松菜のさっと煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
626	24.4	12.9	90.6	2.2
kcal	g	g	g	g

ビタミンAには粘膜を健康的に
維持する働きがあるため、インフ
ルエンザ予防に良いと考えられて
います。ビタミンCには万が一、
体内にインフルエンザウイルスが
侵入したとしても増殖を食い止め
て強い症状が現れるのを防ぐ効果
が期待できます。

30 (日)
ご飯
ほっけのちゃんちゃん焼き風
真砂炒め
じゃが芋のコンソメ煮
酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
516	20	11.1	83.9	3.1
kcal	g	g	g	g

31 (月)
ご飯
ハンバーグハヤシソース
付け合わせ
じゃこと野菜のソテー
卵とし煮
竹輪のゆかり和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
521	21	14.5	80.1	2.9
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
るように口へ漢字を入れて下さい

観 → 劇 → 到 → 力
狂 → 寿 → 徹 → 辺

答え：喜 恋

開運

二〇二二年

運だめし

大吉 中吉 小吉 凶

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。