



3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。

<p>1 (日)</p> <p>ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き エビと菜の花の炒め物 ごぼうとツナの金平風 かに風味サラダ 漬物</p> <p>1杯 - 519 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 22 g 食塩 2.8 g</p>	<p>糖尿病予防献立</p> <p>おかずの味が濃くなると、ご飯の量も増えて、エネルギーの取り過ぎになります。漬物などの取り過ぎにも注意しましょう。</p>	<p>2 (月)</p> <p>ご飯 豚肉のごま焼き 竹輪の甘辛煮 けんちん煮 青梗菜のおかか和え 漬物</p> <p>1杯 - 586 kcal 脂質 16.8 g たんぱく質 27.4 g 食塩 3.4 g</p>	<p>3 (火)</p> <p>鮭ご飯</p> <p>かれの磯辺焼き タラモサラダ あさり入り炒り豆腐 揚げ茄子のポン酢かけ 漬物</p> <p>1杯 - 580 kcal 脂質 16 g たんぱく質 31.2 g 食塩 4 g</p>	<p>4 (水)</p> <p>ご飯 鶏肉塩麹みそ焼き いんげんの炒め煮 華風春雨炒め カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <p>1杯 - 595 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 25.3 g 食塩 3 g</p>	
<p>5 (木)</p> <p>ご飯 おでん わかめと白菜の生姜炒め チャウダー ささみの柚子こしょうポン酢 漬物</p> <p>1杯 - 510 kcal 脂質 11.4 g たんぱく質 19.1 g 食塩 3 g</p>	<p>6 (金)</p> <p>ご飯 さわらの生姜醤油焼き 彩りビーフン 根菜の味噌煮 おくらのおかず和え 漬物</p> <p>1杯 - 561 kcal 脂質 13.4 g たんぱく質 24.6 g 食塩 2.8 g</p>	<p>7 (土)</p> <p>ご飯 大根と豚肉の塩味煮 大学芋風 桜エビと小松菜の焼きそば あさりの酢の物 漬物</p> <p>1杯 - 590 kcal 脂質 16.3 g たんぱく質 20.8 g 食塩 2.4 g</p>	<p>8 (日)</p> <p>ご飯 太刀魚のマスタード焼き きのこの炒め煮 高菜の炒め物 ほうれん草のゆず和え 漬物</p> <p>1杯 - 595 kcal 脂質 21.8 g たんぱく質 21.8 g 食塩 2.8 g</p>	<p>9 (月)</p> <p>ご飯 チキンソテーデミソース 青梗菜と油揚げの味噌煮 じゃが芋とベーコンのソテー きゅうりもみ 漬物</p> <p>1杯 - 591 kcal 脂質 18.3 g たんぱく質 22.3 g 食塩 3.2 g</p>	
<p>10 (火)</p> <p>ご飯 ぶりの梅みそ焼き 青菜ときこの煮浸し ごぼうと鶏肉の味噌炒め もやしと豆苗のお浸し 漬物</p> <p>1杯 - 588 kcal 脂質 14.8 g たんぱく質 25.8 g 食塩 2.7 g</p>	<p>花粉症予防献立</p> <p>ぶりやサバなどの青魚や、食物繊維の多い野菜や海藻類を食べると、花粉症の予防に良いと言われています。</p>	<p>11 (水) 12 (木) 13 (金)</p> <p>今月の企画メニュー①</p> <p>ハヤシライス & ポテトサラダ</p> 		<p>11 (水)</p> <p>ご飯 豚とれん根の照り煮 信田巻 春雨サラダ ふきの土佐煮 漬物</p> <p>1杯 - 620 kcal 脂質 18.4 g たんぱく質 27 g 食塩 3 g</p>	<p>12 (木)</p> <p>ご飯 ほっけの塩焼き かにとチンゲン菜の玉子とし クリーム煮 きゅうりと油あげのなます 漬物</p> <p>1杯 - 512 kcal 脂質 11.5 g たんぱく質 22.7 g 食塩 2.3 g</p>
<p>13 (金)</p> <p>ご飯 干草焼き 竹の子のマーボー炒め エビとキャベツの甘味噌炒め もやしとえのきのナムル 漬物</p> <p>1杯 - 529 kcal 脂質 13.6 g たんぱく質 20.9 g 食塩 2.6 g</p>	<p>14 (土)</p> <p>ご飯 メルのムニエルタルタル添え 青菜の味噌炒め 大根の炒め煮 シルバーサラダ 漬物</p> <p>1杯 - 592 kcal 脂質 18.4 g たんぱく質 21.7 g 食塩 2.6 g</p>	<p>15 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが 竹輪とたけのこ煮 野菜とさつま揚げの炒め物 人参とおくらのサラダ 漬物</p> <p>1杯 - 523 kcal 脂質 7.4 g たんぱく質 19.5 g 食塩 2.5 g</p>	<p>『津山城下町雛めぐり』 2月29日(土)～4月3日(金)</p> <p>津山城 中心商店街ほか</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。

令和2年



3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。

<p>16（月） 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 さばのゴマ焼き マカロニフレンチサラダ キャベツの白味噌炒め じゃことピーマン炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 560 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 14.6 g 食塩 2.6 g</p> <p>主菜をしっかりした味 付けにして、副菜は塩 分を控えるなどメリハ リをつけましょう。</p>	<p>17（火）</p> <p>ご飯 すき焼き かにかま玉子ロール ツナじゃが 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 568 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 13 g 食塩 2.4 g</p>	<p>18（水）</p> <p>ご飯 たららのクリームソースかけ 厚揚げのおくらおろし煮 小松菜と豚肉の甘辛煮 かにかまの酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 549 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 11.9 g 食塩 2.6 g</p>		
<p>19（木） 貧血予防献立</p> <p>ご飯 鶏の中華風照り焼き ひじきときのこの煮物 あさりとまいたけの玉子とし 菜果なます 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.8 g 食塩 2.6 g</p> <p>しっかり食べて、エネ ルギーを補給し、ひじきや あさりなど鉄分の多い食品 を取るようにしましょう。</p>	<p>20（金）</p> <p>ご飯 ホキの照り煮 野菜のケチャップカレー炒め チャブチェ風 なすの胡麻和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 571 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 16.9 g 食塩 2.7 g</p>	<p>21（土）</p> <p>ご飯 オムレツミートソース れんこんのカレー炒め 厚揚げとピーマンの甘辛炒め アスパラマヨ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 581 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.8 g 食塩 2.4 g</p>	<p>22（日）</p> <p>ご飯 温豚しゃぶしゃぶ さつま芋のピリ辛そぼろ キャベツとめかぶおなか和え もやしのソテー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 540 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.4 g 食塩 3 g</p>	
<p>23（月） 24（火） 25（水）</p> <p>今月の企画メニュー②</p> <p>カレー南蛮そば & 桜餅</p>	<p>23（月）</p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き ジャーマンポテト マーボーキャベツ 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 551 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 13.5 g 食塩 2.7 g</p>	<p>24（火）</p> <p>ご飯 鶏肉の香味焼き スパゲッティサラダ 大根の照り煮 きのここと絹さや炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 18.4 g 食塩 2.6 g</p>	<p>25（水）</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め 里芋の柚子味噌煮 炒り鶏 ブロッコリーの白和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 6.6 g 食塩 2.4 g</p>	<p>26（木）</p> <p>ご飯 あじの木の芽味噌かけ きのこほうれん草の和風スパゲッティ 豚肉とじゃが芋のピリ辛炒め わかめサラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 534 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g</p>
<p>27（金）</p> <p>山菜ご飯 厚揚げの肉豆腐 えびしゅうまい キャベツのスープ煮 茄子のピリ辛ひたし 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.3 g 食塩 4.4 g</p>	<p>28（土）</p> <p>ご飯 鮭のゆかり焼き さつま芋のジャーマンポテト 白菜と春雨炒め 菜の花の辛子和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.4 g 食塩 2.9 g</p>	<p>29（日） 春分の日</p> <p>ご飯 つくねの照り焼き マカロニサラダ 豚と竹の子の煮物 人参金平 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 10.9 g 食塩 3.1 g</p>	<p>30（月）</p> <p>ご飯 牛肉と野菜の中華炒め かぼちゃのバター焼き ゆで豚のみぞれ和え ピーマンのコンソメ炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 627 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 24.6 g 食塩 2.5 g</p>	<p>31（火）</p> <p>ご飯 さわらの梅煮 野菜とエビのソテー 小松菜と厚揚げのカレー煮 わかめともやしのごま浸し 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 506 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 11.8 g 食塩 2.6 g</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。