

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（火） 竹の子ご飯 豚肉と白菜煮 玉子焼き 切干大根のサラダ 絹さやツナ炒め 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 514 25 16.5 67.8 3 kcal g g g g	2（水） ご飯 鶏の海苔塩パン粉焼き 付け合わせ スパゲッティナポリタン 大根と昆布の煮物 青菜のわさび和え 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 546 21 18.9 73.3 2.8 kcal g g g g	3（木） ご飯 鮭の味噌マヨ焼き 付け合わせ いんげんの塩麹炒め 春雨とひき肉の炒め煮 ブロッコリーの白和え 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 587 23.4 20.4 77 2.5 kcal g g g g	4（金） ご飯 擬製豆腐 小松菜と豚のバターしょうゆ炒め マカロニサラダ ふきのコンソメ煮 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 520 19.4 15.2 78.9 3 kcal g g g g	認知症予防献立 大豆製品には記憶力を強化するレシチンという成分が多く含まれています！ バランスの良い食事を摂り、塩分や糖분을控えると良いでしょう。
5（土） ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 里芋のこってり煮 大根金平 青菜のからし和え 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 516 20.3 14 79.1 2.9 kcal g g g g	6（日） ご飯 さわらのごま味噌焼き 付け合わせ 厚揚げ香味炒め かにかまとチンゲン菜の玉子とし カリフラワーゆかり和え 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 506 24.8 13.1 72.1 2 kcal g g g g	7（月） ご飯 豚の塩麹生姜焼き 付け合わせ 大根の照り煮 炒り卵の胡麻和え 昆布とさつま揚げの炒め煮 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 532 20.9 15.4 77.1 3.2 kcal g g g g	肝機能低下予防献立 主菜と副菜をきちんと摂りましょう！肝臓は色々な栄養の吸収、分解を行ううえでビタミン、ミネラルが必要なので、野菜を十分に摂るようにしましょう。	8（火）9（水）10（木）11（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 
8（火） ご飯 鶏肉マスタードソテー 炊き合わせ キャベツとあさりのごま味噌煮 ほうれん草のお浸し 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 552 24.4 11.3 76.1 1.9 kcal g g g g	9（水） ご飯 たらふくのムニエル 付け合わせ キャベツと卵のサラダ シーフードトマトパスタ なすのオランダ煮 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 593 20.9 22.2 75.7 2.6 kcal g g g g	10（水） ご飯 鶏肉のあっさり煮 ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 白菜の洋風煮びたし きゅうりとちくわのおかか和え 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 501 19.9 12.6 76.4 2.3 kcal g g g g	糖尿病予防献立 バランスの取れた量を食べるように心がけましょう！食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分に摂りましょう。 	11（金） ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 なすと高野の煮合せ 青菜と卵の炒め物 大根と昆布のなます 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 536 25.2 16.9 73 2.9 kcal g g g g
12（土） ご飯 ホキの照り煮 付け合わせ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え れんこんのカレー炒め もやしのソテー 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 532 22.7 12.4 78.6 3 kcal g g g g	13（日） ご飯 ハンバーグおろしぼん酢 付け合わせ クリーム煮 鶏キムチ炒め いんげんのくるみお和え 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 561 18.4 17.8 76.7 3.3 kcal g g g g	14（月） ご飯 鶏肉じゃが キャベツの浅漬けサラダ 春雨の中華炒め 昆布の佃煮 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 502 21.1 4.6 80.5 2.2 kcal g g g g	高血圧予防献立 カリウムの多い野菜を十分に摂ると効果的です！漬物、佃煮、干物、塩蔵品、加工品は避けるようにしましょう。	15（火） ご飯 めばるの香味焼き 付け合わせ 厚揚げとしらたきの煮もの ソース焼きそば さつま芋の白和え 漬物 1杯分 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 491 23.1 8.5 80 2.2 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7年



4月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・江國・北野・吉川

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（水） ご飯 肉団子の甘酢あんかけ さつま芋のサラダ 炒り鶏豆板醤煮込み エリンギと卵炒め 漬物 <table><tr><td>160g</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>585</td><td>17.1</td><td>14.7</td><td>96.6</td><td>2.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	585	17.1	14.7	96.6	2.9	kcal	g	g	g	g	17（木） 山菜と桜えびの炊き込みご飯 豚の漬け焼き 付け合わせ さつま芋甘煮 青梗菜の辛子和え こんにゃくとさつま揚げの金平風 漬物 <table><tr><td>160g</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>494</td><td>20.1</td><td>13.4</td><td>73.8</td><td>3.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	494	20.1	13.4	73.8	3.3	kcal	g	g	g	g	18（金） ご飯 赤魚と巾着の煮合せ かぼちゃのゴママヨ和え ひじきの煮物 カレー炒め 漬物 <table><tr><td>160g</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>517</td><td>20.6</td><td>14.4</td><td>77.4</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	517	20.6	14.4	77.4	2.5	kcal	g	g	g	g	19（土） ご飯 鶏肉の韓国風焼く（ヤンニョムチキン） 付け合わせ ミモザサラダ キャベツのスープ煮 竹輪とにら炒め 漬物 <table><tr><td>160g</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>534</td><td>21.6</td><td>16</td><td>76.2</td><td>3.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	534	21.6	16	76.2	3.5	kcal	g	g	g	g	20（日） ご飯 回鍋肉 かぼちゃのレーズン煮 根菜のごま煮 酢の物 漬物 <table><tr><td>160g</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>549</td><td>20.4</td><td>14.2</td><td>84.7</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	549	20.4	14.2	84.7	2.5	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
585	17.1	14.7	96.6	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
494	20.1	13.4	73.8	3.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
517	20.6	14.4	77.4	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
534	21.6	16	76.2	3.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
549	20.4	14.2	84.7	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
21（月） ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ 彩りピーマン 鶏と玉ねぎの旨煮 もやしとわかめのおかか和え 漬物 <table><tr><td>160g</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>480</td><td>25.8</td><td>5.5</td><td>76.8</td><td>2.9</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	480	25.8	5.5	76.8	2.9	kcal	g	g	g	g	22（火） ご飯 オムレッククリームソース 付け合わせ キャベツのケチャップ炒め かぼちゃのカレー煮 シルバーサラダ 漬物 <table><tr><td>160g</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>530</td><td>18.7</td><td>16.3</td><td>79</td><td>3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	530	18.7	16.3	79	3	kcal	g	g	g	g	23（水） 24（木） 25（金） 今月の企画メニュー② あんかけ焼きそば + 抹茶まんじゅう		23（水） ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 大根の味噌かけ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物 キャベツの梅マヨ和え 漬物 <table><tr><td>160g</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>569</td><td>18.6</td><td>23.1</td><td>73.5</td><td>2.2</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	569	18.6	23.1	73.5	2.2	kcal	g	g	g	g	24（木） ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ じゃが芋の金平 れんこんとごぼうの煮しめ 小松菜のナムル 漬物 <table><tr><td>160g</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>539</td><td>22.4</td><td>13.4</td><td>79.7</td><td>2.5</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	539	22.4	13.4	79.7	2.5	kcal	g	g	g	g														
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
480	25.8	5.5	76.8	2.9																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
530	18.7	16.3	79	3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
569	18.6	23.1	73.5	2.2																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
539	22.4	13.4	79.7	2.5																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
25（金） ご飯 鶏の利休煮 付け合わせ かぼちゃサラダ 青菜と高野煮 カリフラワーの生姜炒め 漬物 <table><tr><td>160g</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>596</td><td>21.7</td><td>19</td><td>83.3</td><td>2.6</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	596	21.7	19	83.3	2.6	kcal	g	g	g	g	26（土） ご飯 豚肉レモン風味 付け合わせ 炊き合わせ 白菜と厚揚げの中華炒め（海鮮） ブロッコリー土佐和え 漬物 <table><tr><td>160g</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>515</td><td>23.5</td><td>13.2</td><td>77.1</td><td>2.3</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	515	23.5	13.2	77.1	2.3	kcal	g	g	g	g	27（日） ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ 大根とじゃこの煮浸し なすの味噌炒め コールスロー 漬物 <table><tr><td>160g</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>500</td><td>20.4</td><td>14.8</td><td>71.6</td><td>2.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	500	20.4	14.8	71.6	2.4	kcal	g	g	g	g	28（月） ご飯 厚揚げの和風麻婆 大根の煮物 ササミとほうれん草のゴママヨ和え キャベツのガーリック炒め 漬物 <table><tr><td>160g</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>551</td><td>18.6</td><td>20.9</td><td>73.3</td><td>3.4</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	551	18.6	20.9	73.3	3.4	kcal	g	g	g	g	29（火） 昭和の日 ご飯 豚の塩炒め 付け合わせ えび団子のスープ煮 けんちん煮 わかめときゅうりのポン酢和え 漬物 <table><tr><td>160g</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>517</td><td>23.3</td><td>16.2</td><td>71.5</td><td>3.7</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	517	23.3	16.2	71.5	3.7	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
596	21.7	19	83.3	2.6																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
515	23.5	13.2	77.1	2.3																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
500	20.4	14.8	71.6	2.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
551	18.6	20.9	73.3	3.4																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
517	23.3	16.2	71.5	3.7																																																																											
kcal	g	g	g	g																																																																											
30（水） ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ ひじき煮 スパサラダ もやしとひき肉のカレー炒め 漬物 <table><tr><td>160g</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>564</td><td>25.2</td><td>18</td><td>75.5</td><td>2.8</td></tr><tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr></table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	564	25.2	18	75.5	2.8	kcal	g	g	g	g	なぞなぞ ドアとドアの間に「マ」が挟まっているよ！？ なんの野菜でしょうか？ ヒント：ドアは「戸（ト）」ともいいますね。 答え：トマト		知っておきたい食材の力 『しらす』 しらすの旬は3月下旬～5月の春。地方によっては9～10月頃、秋を旬とすることもあります。しらすは歯や骨を形成するカルシウムとビタミンDが豊富で、肌を美しくする効果、貧血や安眠効果を持っています。 しらすの栄養を効果的に吸収したい場合は、組み合わせる食材がポイントです！ カルシウムの吸収を助ける「クエン酸」：梅干し、ポン酢 ビタミンB12の吸収を助ける「葉酸」：枝豆、ホウレンソウ、アスパラ、アボカド タンパク質の代謝を助ける「ビタミンE」：ナッツ、ブロッコリー、オリーブオイル ※塩茹でされたしらすは塩分を含むので摂りすぎには注意が必要です		 優食 体に優しい 優れたバランス																																																											
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																											
564	25.2	18	75.5	2.8																																																																											
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。