



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 (金) 肝機能低下予防献立</p> <p>ご飯 厚揚げとごぼうの煮物 かぼちゃと昆布の煮物 野菜のクリーム煮 磯辺和え 漬物</p> <p><i>主菜と副菜をきちんととりましょう。 肝臓はいろいろな栄養の吸収、分解を行う上でビタミンやミネラルが必要です。</i></p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>21.4</td><td>16.9</td><td>81.5</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	551	21.4	16.9	81.5	2.8	kcal	g	g	g	g	<p>2 (土)</p> <p>ご飯 さばの甘酢がらめ れんこん柚子こしょう炒め スパ卵サラダ こんにやくとさつま揚げの金平風 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>557</td><td>22.4</td><td>16.2</td><td>79.6</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	557	22.4	16.2	79.6	2.6	kcal	g	g	g	g	<p>3 (日)</p> <p>ご飯 豚のカレー炒め 五目巾着 かぼちゃのゴママヨ和え キャベツのガーリック炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>611</td><td>23.4</td><td>23.8</td><td>78.3</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	611	23.4	23.8	78.3	2.4	kcal	g	g	g	g	<p>4 (月) 5 (火) 6 (水) 7 (木)</p> <p>今月の企画メニュー① 春のちらし寿司 + 自家製茶わん蒸し</p> 															
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
551	21.4	16.9	81.5	2.8																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
557	22.4	16.2	79.6	2.6																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
611	23.4	23.8	78.3	2.4																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
<p>4 (月) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 たららの香味焼き 付け合わせ きぬさやとえびのバターソテー 大根とツナの炒め物 シルバーサラダ 漬物</p> <p><i>朝・昼・夕、3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は入れないようにしましょう。 バターやマーガリン、ドレッシング、揚げ物はカロリーが高いので気を付けましょう。</i></p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>518</td><td>25.2</td><td>10.8</td><td>78</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種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	518	25.2	10.8	78	3.2	kcal	g	g	g	g	<p>5 (火)</p> <p>ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ 竹の子のみそ炒め がんもの煮物 にら卵炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>589</td><td>24.7</td><td>20.3</td><td>75</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	589	24.7	20.3	75	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>6 (水)</p> <p>ご飯 ほっけのバター醤油焼き 付け合わせ 大根と昆布の煮物 さつま芋ほっくり煮 ほうれん草の海苔和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>540</td><td>19.6</td><td>10.3</td><td>89.6</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	540	19.6	10.3	89.6	3.6	kcal	g	g	g	g	<p>7 (木)</p> <p>ご飯 豚の鉄板焼き 炊き合わせ 大根とあさりの煮浸し 白菜の生姜和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>518</td><td>21</td><td>12</td><td>82.8</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種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	518	21	12	82.8	3.2	kcal	g	g	g	g
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
518	25.2	10.8	78	3.2																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
589	24.7	20.3	75	2.5																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
540	19.6	10.3	89.6	3.6																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
518	21	12	82.8	3.2																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
<p>8 (金)</p> <p>ご飯 メルのムニエルタルタル添え 付け合わせ ごぼうときのこの煮物 揚げ茄子のおろし和え エリンギと豆苗の炒め物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>529</td><td>18.7</td><td>18.5</td><td>74</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種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	529	18.7	18.5	74	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>9 (土)</p> <p>ご飯 厚揚げと豚肉の旨煮 里芋の海苔まぶし 炒り鶏 えのきとオクラのわさび和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>578</td><td>26.6</td><td>14.3</td><td>82.1</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	578	26.6	14.3	82.1	3	kcal	g	g	g	g	<p>10 (日)</p> <p>ご飯 鶏の生姜醤油焼き 付け合わせ キャベツとあさりのごま味噌煮 大根金平 えのきの酢の物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>578</td><td>22.4</td><td>14.4</td><td>85.5</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	578	22.4	14.4	85.5	3.8	kcal	g	g	g	g	<p>11 (月)</p> <p>ひじきご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ バイクドポテト なすときのこの炒め物 もやしとわかめのおかか和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>614</td><td>23.9</td><td>22.4</td><td>80.6</td><td>3.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	614	23.9	22.4	80.6	3.8	kcal	g	g	g	g
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
529	18.7	18.5	74	2.3																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
578	26.6	14.3	82.1	3																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
578	22.4	14.4	85.5	3.8																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
614	23.9	22.4	80.6	3.8																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
<p>13 (水)</p> <p>ご飯 おでん 切り昆布と豚のチャプチェ風 小松菜と厚揚げのカレー煮 ナムル 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>512</td><td>19.2</td><td>15.1</td><td>75.4</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種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	512	19.2	15.1	75.4	3.3	kcal	g	g	g	g	<p>14 (木)</p> <p>ご飯 さわらのしそごま焼き 付け合わせ れんこんの大葉味噌炒め 大豆とカリフラワーコンソメ煮 酢の物 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>565</td><td>26.9</td><td>11.8</td><td>85.3</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	565	26.9	11.8	85.3	3.6	kcal	g	g	g	g	<p>15 (金) 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 親子煮 里芋とさくらえび煮 菜の花パスタ もやしとひき肉のカレー炒め 漬物</p> <p><i>高血圧になると脳血管障害や心臓病、腎臓病、動脈硬化といった病気にかかるリスクが高くなります。塩分を控え、食物繊維をとりましょう。</i></p> <table border="1"> <tr><td>1種*</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>598</td><td>27.7</td><td>10.9</td><td>83.5</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	598	27.7	10.9	83.5	2.9	kcal	g	g	g	g	<p>脳トレ・コーナー</p> <p>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</p> <p>朝 → □ → 目 都 → □ → 民 → 平 → □ → 心 街 → □ → 全</p> <p>答え：市 答え：安</p>															
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
512	19.2	15.1	75.4	3.3																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
565	26.9	11.8	85.3	3.6																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
1種*	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
598	27.7	10.9	83.5	2.9																																																											
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。



4月献立表（普通食・昼食）



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 (土)

ご飯
太刀魚の梅かつお焼き
付け合わせ
キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め
じゃがの煮っころがし
人参とツナの炒め物
漬物

16	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
588	20.1	15.5	88.2	3.9
kcal	g	g	g	g

17 (日)

ご飯
ハンバーグステーキ
付け合わせ
切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え
かぼちゃの三色金平
ひじき豆
漬物

17	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
547	19	15.9	85.8	3.5
kcal	g	g	g	g

18 (月)

ご飯
ほきゴマしそ焼き
付け合わせ
五目煮豆
キャセロール（イギリス煮込み料理）
白菜とハムのサラダ
漬物

18	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
534	25.4	10.1	80.8	3.8
kcal	g	g	g	g

19 (火)

ご飯
オムレツハヤシソース
付け合わせ
マカロニサラダ
青梗菜と鶏のミルク煮
竹輪とにらの甘辛炒め
漬物

19	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
571	17.4	19.9	82.6	3.9
kcal	g	g	g	g

20 (水) 21 (木) 22 (金)

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



20 (水)

ご飯
鶏団子の中華あん
きゃべつの和風サラダ
厚揚げとごぼうのピーナッツ炒め
ふきの土佐煮
漬物

20	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
504	18.9	8.8	86.2	2.9
kcal	g	g	g	g

21 (木)

ご飯
鮭のチーズパン粉焼き
付け合わせ
きのごサラダ
小松菜チャンプルー
切干大根の炒め煮
漬物

21	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
557	26.2	18.3	72	2.1
kcal	g	g	g	g

22 (金)

ご飯
チンジャオロース
大学芋風
マーボーキャベツ
酢味噌あえ
漬物

22	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
560	21.9	15.3	84.6	2.8
kcal	g	g	g	g

23 (土)

ご飯
メバルの西京焼き
付け合わせ
五色なます
茄子カレー
水菜の煮浸し
漬物

23	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
587	22.6	11.6	96.4	2.9
kcal	g	g	g	g

24 (日)

ご飯
シルバーの味噌マヨ焼き
付け合わせ
わかめと白菜の生姜炒め
薄切りポテトグラタン風
モロヘイヤソテー
漬物

24	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
592	22	22.6	77.9	3.3
kcal	g	g	g	g

25 (月)

ご飯
鶏肉のケチャップソース焼き
付け合わせ
きのこの柚子こしょうパスタ
高野とえびの卵とし
じゃが芋の明太バター
漬物

25	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
593	25	19	78.9	2.6
kcal	g	g	g	g

26 (火)

竹の子ご飯
さわらの照り焼き
付け合わせ
きのこの金平風
にらとベーコンのスクランブル
青菜のからし和え
漬物

26	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
568	27.5	16.7	75.6	4.6
kcal	g	g	g	g

27 (水)

ご飯
豚肉と大根のべっこう煮
洋風炒り豆腐
じゃが芋の煮付け
わかめ和え
漬物

27	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
531	22.6	14.3	78.5	2.9
kcal	g	g	g	g

28 (木) 認知症予防献立

ご飯
あじのあんかけ
さつま芋のジャーマンポテト
ほうれん草ときのこのソテー
キャベツの梅マヨ和え
漬物

28	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
503	22.6	11.6	77.3	3
kcal	g	g	g	g

バランスの良い食事をしましょう。
接種カロリーを守りましょう。
塩分、間食、糖分を控えましょう。

29 (金) 昭和の日

ご飯
鶏肉の韓国風玉子とし
里芋の味噌かけ
ひじきの白和え
ふきの金平
漬物

29	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
593	26.2	11.8	82.3	3
kcal	g	g	g	g

30 (土)

ご飯
豚の生姜煮
付け合わせ
エビと菜の花の炒め物
エリンギバターしょうゆ炒め
こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め
漬物

30	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
530	25.3	13.8	74.4	3.2
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材のチカラ

『さやえんどう』
βカロテンが多く含まれています。
βカロテンは体内でビタミンAに変換される抗酸化物質の一つです。
ビタミンAは感染症を防ぎ、皮膚や粘膜の機能を維持してくれます。
『βカロテンが多く含まれる食材』



にんじん ほうれん草 かぼちゃ ピーマン スイカ

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。