



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 (土)

ご飯
鶏肉のカレー焼き
さつまいもとピーマンじゃこ炒め
根菜のたらこ煮
きのこ絹さや炒め
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
559	21.8	16.2	79.7	2.3
kcal	g	g	g	g

2 (日) 低栄養予防献立

3食のバランスをとり、
欠食は避けましょう。
油脂類の摂取が不足にならないように注意しましょう。
食欲がない時は、おかずを先に食べ、ご飯を残しましょう。

ご飯
カレーの西京焼き
青菜の味噌炒め
鶏とじゃが芋の卵とし
酢の物
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
489	24.5	6	78.8	2.6
kcal	g	g	g	g

3 (月) 憲法記念日

ご飯
牛すき焼き
さつまいもの塩麹煮
キャベツとめかぶおかかかえ
人参たらこ炒め
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
594	17	19.2	84.2	2.3
kcal	g	g	g	g

★大吉、◎中吉、○吉、×凶

運だめ

あみだく

4 (火) 糖尿病予防献立 みどりの日

野菜が多い献立になっています。
バランスの取れた量を取るようにしましょう。
野菜や豆でお腹を膨らせると肉類やご飯量を減らせます。

ご飯
さわらのしそごま焼き
いんげんの香味炒め
高野とかにカマの煮物
ブロッコリーのマヨネーズ和え
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
518	25.1	12.7	72	2.5
kcal	g	g	g	g

5 (水) 子供の日

ご飯
豚肉と茄子のトマト煮
かぼちゃと昆布の煮物
あさりとまいたけの玉子とし
アスパラごまマヨ和え
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
616	23.7	20.5	81.9	3.1
kcal	g	g	g	g

6 (木)

ご飯
オムレツミートソース
キャベツとじゃこのオイスター炒め
竹の子と鶏の炒め煮
きゅうりとオクラおかかかえ
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
523	22	10.3	78.6	2.6
kcal	g	g	g	g

7 (金) 豆ご飯

太刀魚のマスタード焼き
野菜の玉子炒め
ごぼうと昆布ごま炒め
春雨としらすの酢の物
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
650	22.5	25.9	76.6	3.2
kcal	g	g	g	g

8 (土)

ご飯
豚の生姜焼き
竹輪とたけのこ煮
大根とツナの炒め物
きのこ豆苗の塩麹炒め
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
572	24.7	17.3	76	2.9
kcal	g	g	g	g

9 (日)

ご飯
ぶりの焼き浸し
大根サラダ
かぼちゃのいとこ煮
ふきのじゃこ煮
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
560	23.9	12.8	83.8	3.5
kcal	g	g	g	g

10 (月) 11 (火) 12 (水)

今月の企画メニュー①
五日あんかけ焼きそば & フルーツヨーグルト

10 (月)

ご飯
親子煮
里芋の柚子味噌煮
青菜とあさりのソテー
おぐらの梅和え
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
552	24.1	8.7	81.1	2.8
kcal	g	g	g	g

11 (火)

ご飯
ほっけのバター醤油焼き
茄子ときのこのピリ辛炒め
キャベツのスープ煮
ささみの柚子こしょうポン酢
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
529	23.1	14	75.3	3
kcal	g	g	g	g

12 (水)

ご飯
豚ニラ甘辛炒め
なすと厚揚げの含め煮
ごぼうサラダ
いんげんと豚ミンチの香味炒め
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
634	24.8	23.9	75.6	2.8
kcal	g	g	g	g

13 (木)

ご飯
たららのムニエル
炒り卵の胡麻和え
ほうれん草の中華炒め
なすとピーマンのみそ炒め
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
607	22.5	22.2	75.8	2.5
kcal	g	g	g	g

14 (金)

ご飯
野菜の炊き合わせ
かぼちゃサラダ
小松菜と豚のバターしょうゆ炒め
海藻サラダ
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
532	20.5	13.7	78.2	3.3
kcal	g	g	g	g

15 (土)

ご飯
あじの蒲焼
豚肉と竹の子のおかず煮
あさりのトマトパスタ
モロヘイヤソテー
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	28.2	8.4	80.9	3.3
kcal	g	g	g	g

16 (日)

ご飯
鶏肉の韓国風玉子とし
里芋の鳴門煮
キャベツの味噌炒め
切り干し大根のはりはり漬け風
漬物

1材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
603	24.2	11.4	87.2	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。



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。

17 (月)

ご飯
さばの塩焼き
さつま芋のサラダ
炊き合わせ
ごぼうのソテー
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
610	24.3	17.4	85.5	2.3
kcal	g	g	g	g

18 (火) 高血圧予防献立

ご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
たけのこおかか炒め
スパ卵サラダ
小松菜のたらこ炒め
漬物

カリウムの多い野菜を十分にとりましょう。
漬物、佃煮、干物、塩蔵品、加工品は避けましょう。

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566	20.9	16.4	80.2	2.2
kcal	g	g	g	g

19 (水)

炊きこみご飯 (たけのこ)
たら卵マヨネーズ焼き
厚揚げのおくらおろし煮
なすときのこの炒め物
青菜のからし和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
644	24.9	22.4	81.5	3.6
kcal	g	g	g	g

20 (木)

ご飯
鶏の生姜照り焼き
たらこマカロニ
白菜のミルク煮
こんにゃくとさつま揚げの金平風
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
616	22.8	22	77.3	2.5
kcal	g	g	g	g

21 (金)

ご飯
ほきのねぎ味噌焼き
ぜんまいと揚げの煮物
麩とツナの炒め物
酢の物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
511	24.4	9.8	75.2	3.2
kcal	g	g	g	g

22 (土)

ご飯
白菜と海鮮塩炒め
塩麹かぼちゃの煮物
鶏とキャベツのにんにく醤油炒め
人参としめじの甘辛煮
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
481	17.4	6.6	84.8	2.7
kcal	g	g	g	g

23 (日)

ご飯
肉豆腐
大学芋風
エビ団子のキムチチゲ
もやしマスタード和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
572	22.6	12.8	87.8	3.1
kcal	g	g	g	g

24 (月)

ご飯
メバルの煮付け
エビと菜の花の炒め物
とり大根
ブロッコリーの白和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	28	8.4	81.6	2.8
kcal	g	g	g	g

25 (火)

ご飯
鶏肉と野菜炒め物
厚揚げの含め煮
キャベツの浅漬け
エリンギのオイスター炒め
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
521	23.5	7.7	72.7	2.6
kcal	g	g	g	g

26 (水) 27 (木) 28 (金)

今月の企画メニュー②
シーフードカレー
& イタリアンサラダ

26 (水) 骨粗しょう症予防献立

ご飯
擬製豆腐
切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え
小松菜の炒め物
ブロッコリーバター醤油炒め
漬物

ひじきやしらす、小松菜などに含まれるカルシウムは骨を丈夫にします。また、日光に当たり、適度な運動をすることにより、カルシウムの吸収が良くなり丈夫な骨ができます。

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
546	21.9	15.7	78.4	2.9
kcal	g	g	g	g

27 (木)

ご飯
赤魚の幽庵焼き
白菜の中華スープ煮
マカロニと野菜のミルク煮
ほうれん草の白和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
505	20.7	9.4	80.6	3.1
kcal	g	g	g	g

28 (金)

ご飯
豚しゃぶのゴマだれかけ
豆腐のふわふわ枝豆
大豆とカリフラワーコンソメ煮
シルバーサラダ
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
589	25.6	19.8	73.4	2.5
kcal	g	g	g	g

29 (土)

ご飯
鮭のゆかり焼き
五目きんぴら
じゃが芋と切干の煮物
もやしのソテー
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
593	23.2	19	77.8	3.3
kcal	g	g	g	g

30 (日)

ご飯
ハンバーグおろしぼん酢
絹さやの卵とじ
かぼちゃのカレー煮
きゅうりもみ
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
533	18.5	13.2	83.3	3.1
kcal	g	g	g	g

31 (月)

ご飯
鶏の中華風照り焼き
青菜とベーコンスープ煮浸し
マカロニグラタン風
もやしの梅和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
623	24.6	20.2	81	2.8
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材のチカラ

『たけのこ』
食物繊維が排便を促し老廃物を排出してくれます。低カロリーなので肥満対策には効果的です。ですが、食べ過ぎると逆に便秘や肌荒れに注意が必要です。

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。