



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 (水)</p> <p>ご飯 鶏肉と野菜炒め物 大根の照り煮 白菜の炒め煮 カリフラワーと卵のサラダ 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 543 23 10.9 74.7 2.7 kcal g g g g</p>	<p>2 (木)</p> <p>炊き込みご飯 干草焼き れんこんのそぼろ煮 マカロニのカレーソテー 酢の物 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 615 25.4 17.9 85.4 4.6 kcal g g g g</p>	<p>3 (金)</p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ かぼちゃのマーボー風 ごぼうのすき煮 キャベツの甘酢 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 541 25.7 12.1 81.2 2.8 kcal g g g g</p>	<p>4 (土) 風邪予防献立</p> <p>ご飯 豚の塩麹生姜焼き 付け合わせ 玉子焼き 大根の炒め煮 エリンギのオイスター炒め 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 589 25.5 20.3 76.9 3.5 kcal g g g g</p> <p>生姜や唐辛子などの香辛料は体温を温める作用があり、免疫力をアップさせます。たんぱく質が不足すると体タンパク質を分解して補おうとするので、良質なタンパク質を過不足なくとるようにしましょう。</p>	
<p>5 (日)</p> <p>ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ インゲンと豚の味噌炒め おくらの酢の物 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 541 24.8 13 81.4 2.9 kcal g g g g</p>	<p>6 (月) 7 (火) 8 (水)</p> <p>今月の企画メニュー① ピピン丼 + 自家製パンナコッタ</p> 		<p>6 (月) 7 (火) 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 カレイのゴマ焼き 付け合わせ キャベツとえびのバターソテー かぼちゃのレーズン煮 きゅうりとちくわのおかか和え 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 502 24.9 6.3 86.5 3 kcal g g g g</p> <p>血糖値を改善するには肥満の予防が不可欠です。エネルギーを控え、野菜をたっぷりとるようにしましょう。</p>	
<p>8 (水)</p> <p>ご飯 肉豆腐 かにかま玉子ロール じゃが芋とベーコンのソテー おくらのわさび和え 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 526 21.9 14.6 78.6 2.7 kcal g g g g</p>	<p>9 (木)</p> <p>ご飯 さわらの磯辺焼き 付け合わせ れんこんとさつま芋の甘辛炒め スパ卵サラダ わかめとあさりの煮物 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 582 25.7 15.1 84.3 3.3 kcal g g g g</p>	<p>10 (金)</p> <p>ご飯 おでん いんげんの香味炒め 揚げ茄子のおろし和え 明太炒り豆腐 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 504 16.1 14.5 77.8 2.7 kcal g g g g</p>	<p>11 (土)</p> <p>ご飯 太刀魚のマスタード焼き 付け合わせ いんげんとしめじの塩麹炒め 白菜と鶏のミルク煮 えのきとしらたきの炒め煮 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 580 20.1 24.7 70.2 2.2 kcal g g g g</p>	<p>12 (日)</p> <p>ご飯 つくねのあんかけ キャベツとじゃこのオイスター炒め ごぼうサラダ ふきの金平 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 577 18.5 20.1 82 2.9 kcal g g g g</p>
<p>13 (月)</p> <p>大根葉とじゃこごはん ほっけのちゃんちゃん焼き風 なすとわかめのペペロンチーノ風 クリーム煮 おくらと大豆のおかか和え 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 632 23 21.4 86.2 4.2 kcal g g g g</p>	<p>14 (火) ~ 17 (金)</p> <p>今月の企画メニュー② クリスマスちらし寿司 照り焼きチキン</p> 		<p>14 (火) 15 (水)</p> <p>ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 炊き合わせ 深川煮 カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 548 22.4 11.1 89.7 3 kcal g g g g</p>	<p>15 (水)</p> <p>ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き 付け合わせ 炒り豆腐 絹さやの卵とし きゅうりと油あげのなます 漬物</p> <p>I食材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 612 28.4 19.6 79.1 3.2 kcal g g g g</p> <p>知っておきたい食材のチカラ 『たら』 たらは糖質、脂質も少なく水分とタンパク質が多い食材です。タンパク質は臓器、骨、髪、爪などを構成する成分で、筋肉増量にも欠かせない栄養素です。お鍋やソテーがオススメです。</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。



12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。

<p>16 (木) 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 チキンのトマト煮 付け合わせ 大根とウィンナーの甘辛炒め 青菜と卵の炒め物 コールスロー 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 564 22.9 18.2 76.4 2.2 kcal g g g g</p> <p>血圧を上昇させる 塩分を控え、 血管を丈夫にしましょう。 良質のタンパク質を十分に とるようにしましょう。</p>	<p>17 (金)</p> <p>ご飯 あじの西京焼き 付け合わせ 麩チャンプルー 厚揚げ甜麺醬炒め 水菜と大根のサラダ 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 516 27.7 11.3 75.2 2.9 kcal g g g g</p>	<p>18 (土) 胃・十二指腸潰瘍予防献立</p> <p>ご飯 オムレットマトソース 付け合わせ 小松菜とウィンナーのクリーム煮 じゃが芋のそぼろ煮 わかめと白菜のゴマ炒め 漬物</p> <p>よく噛んで食べましょう。 じゃが芋やキャベツなどの 野菜を軟らかく煮て薄味に しましょう。繊維や脂肪の 多い食材は避けましょう。 唐辛子やレモン、梅干し など刺激の多い食材は避け ましょう。</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 522 16.7 15.2 81.3 3.1 kcal g g g g</p>
---	--	--

<p>19 (日)</p> <p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 里芋の味噌かけ 大豆とカリフラワーコンソメ煮 モロヘイヤとオクラの中華和え 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 519 22.2 11.6 82.5 2.9 kcal g g g g</p>	<p>20 (月)</p> <p>ご飯 さわらのしそごま焼き 付け合わせ 茄子のトマト煮 かぼちゃの南蛮煮 わかめとツナの酢の物 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 606 23.9 16.3 87.9 3.1 kcal g g g g</p>	<p>21 (火)</p> <p>ご飯 鶏のねぎ生姜焼き 付け合わせ 青菜の味噌炒め 野菜炒め ブロッコリーとささみのごま和え 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 601 24.1 21.2 77.8 2.7 kcal g g g g</p>	<p>22 (水)</p> <p>ご飯 高野とつくねの煮物 華風炒め なすときのこの炒め物 さつま芋の白和え 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 609 23.5 14 98.3 3.8 kcal g g g g</p>	<p>23 (木)</p> <p>ご飯 さばの味噌煮 付け合わせ 里芋の海苔まぶし あさりとキャベツのスープ煮 生姜醤油和え 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 514 23.7 8.5 83.6 4 kcal g g g g</p>
---	--	---	--	---

<p>24 (金)</p> <p>ご飯 鶏肉のコンソメ焼き 付け合わせ スパゲッティサラダ エビとキャベツの甘味噌炒め きのこ豆苗の塩麴炒め 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 574 22.5 20.7 74.8 2.3 kcal g g g g</p>	<p>25 (土)</p> <p>ご飯 鮭のパン粉焼き 付け合わせ キャベツのフイヨンスープ 豚キムチ炒め 人参とツナの炒め物 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 612 26.6 22.6 75 2.3 kcal g g g g</p>	<p>26 (日)</p> <p>ご飯 白菜と海鮮塩炒め 鶏大根 おくらとなすの肉味噌炒め エリンギと卵のバター醤油炒め 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 514 22.4 11.7 77.3 2.7 kcal g g g g</p>	<p>27 (月)</p> <p>ご飯 豚肉ときのこの旨煮 粉ふきいものチーズ風味 もやしのごま炒め おくらと玉子とし 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 518 22.8 13.2 78.5 2.8 kcal g g g g</p>	<p>28 (火)</p> <p>ご飯 たらりの香り焼き 付け合わせ なすの揚げだし ポークビーンズ きのこの山椒しぐれ煮 漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 534 21.6 14.7 79.8 3.5 kcal g g g g</p>
--	---	--	---	---

29 (水)

ご飯
鶏肉と厚揚げにんにく炒め
エビ団子のキムチチゲ
青菜とあさりのパスタ
じゃが芋の明太バター
漬物

I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
602 30.1 12.1 78.1 3.4
kcal g g g g

30 (木)

ご飯
ほきゴマしそ焼き
付け合わせ
洋風玉子とし
マカロニと野菜のミルク煮
いんげんとベーコンのソテー
漬物

I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
521 21.7 15.2 71.7 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

期 社
明 □ 陰 絶 □ 差
本 □ 通 □

答え：日 答え：交

本年もご愛顧を賜り誠にありがとうございました。
翌年は1月5日(水)より営業開始となります。
よいお年をお迎え下さい。

優食
体に優しい 優れたバランス