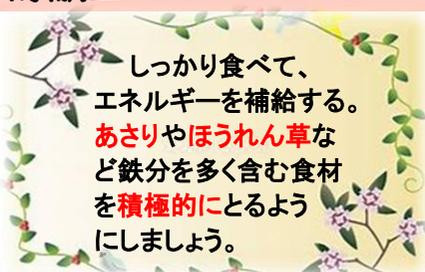




下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

<p><b>1 (金)</b></p> <p>ご飯 厚揚げと豚肉の旨煮 洋風玉子とじ かぼちゃの煮付け 青菜のじゃこ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.9 g 食塩 2.8 g</p>	<p><b>2 (土)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のカレー焼き 若竹煮 大根のそぼろ煮 なすの梅和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 602 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 20.7 g 食塩 2.5 g</p>	<p><b>3 (日)</b></p> <p>鮭ご飯 さわらの西京焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し 筑前煮 豚と玉ねぎのマスタード和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 622 kcal たんぱく質 34.7 g 脂質 16 g 食塩 4.3 g</p>	<p><b>4 (月)</b></p> <p>ご飯 カレーの磯辺焼き 里芋の鳴門煮 白菜と厚揚げの中華炒め ささみのカレーマヨサラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 553 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 11.8 g 食塩 3.2 g</p>	<p><b>5 (火)</b></p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 卵とピーマンのソテー さつま芋甘煮 もやしと豆苗のお浸し 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 614 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18 g 食塩 3 g</p>	
<p><b>6 (水) 7 (木) 8 (金)</b></p>					
<p>今月の企画メニュー①</p> <p><b>ハヤシライス &amp; ポテトサラダ</b></p> 					
<p><b>10 (日)</b></p> <p>ご飯 肉じゃが 青菜ときこの煮浸し カスレ（フランス煮込み料理） 穴子の酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 575 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 14.8 g 食塩 2.5 g</p>	<p><b>11 (月) 貧血予防献立</b></p> <p>ご飯 白身魚のハーブマリネ 大豆と鶏の煮物 あさりのトマトパスタ ほうれん草の白和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 567 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 12.8 g 食塩 3.4 g</p> <p>しっかり食べて、 エネルギーを補給する。 あさりやほうれん草など鉄分を多く含む食材を積極的にとるようにしましょう。</p> 			<p><b>12 (火)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の香味焼き ぜんまいの炒め煮 さつま芋ほっくり煮 カリフラワーと卵のサラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 19.8 g 食塩 2.6 g</p>	<p><b>13 (水)</b></p> <p>ご飯 おでん 白菜と水菜の煮浸し ほうれん草の中華炒め 海藻サラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 518 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 11.8 g 食塩 3.1 g</p> 
<p><b>14 (木)</b></p> <p>山菜と桜えびの炊き込みご飯 赤魚の照り焼き ひじきの煮物 なすのひき肉炒め 絹さやの土佐和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 12.3 g 食塩 3.4 g</p> 	<p><b>15 (金) 糖尿病予防献立</b></p> <p>ご飯 豚肉ときこの旨煮 真砂炒め 大根のカレーそぼろ煮 コールスロー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 570 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 14.5 g 食塩 2.7 g</p> <p>きのこやごぼうなど、かさの多い食材を使用し、満腹感が得られるような献立になっています。野菜も多く使用しています。</p> 			<p><b>倉敷春宵あかり</b></p> <p>3/9 (土)、 3/16 (土)～17 (日)</p> <p>夜の倉敷美観地区一帯が 様々な和の灯りで 演出されます。</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。



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  
あじの生姜醤油焼き  
さつまいの味噌バター  
大根の炒め煮  
磯部和え  
漬物



160gあたり  
エネルギー 269 kcal  
たんぱく質 4.0 g  
脂質 0.5 g  
食塩 0.1 g

**17 (日)**

ご飯  
高野の和風麻婆  
野菜のケチャップカレー炒め  
炊き合わせ  
いんげんのごま和え  
漬物



160gあたり  
エネルギー 587 kcal  
たんぱく質 23.7 g  
脂質 17.2 g  
食塩 2.4 g

**18 (月) 19 (火) 20 (水)**

今月の企画メニュー②  
カレー南蛮  
そば  
&マドレーヌ



**18 (月)**

ご飯  
牛肉と菜の花のオイスターソース炒め  
いんげんの甘辛炒め  
ミニおでん  
きゅうりとオクラおかか和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 626 kcal  
たんぱく質 22 g  
脂質 23.8 g  
食塩 2.6 g

**19 (火)**

ご飯  
鮭の照り焼き  
大根とウインナーの甘辛炒め  
菜の花と豚のピリ辛炒め  
青菜のナムル  
漬物

160gあたり  
エネルギー 632 kcal  
たんぱく質 27.7 g  
脂質 21.7 g  
食塩 2.7 g

**20 (水)**

ご飯  
鶏のコンソメパン粉焼き  
さつまいの塩麹煮  
ごぼうの甘辛煮  
キャベツの生姜和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 609 kcal  
たんぱく質 24.6 g  
脂質 16 g  
食塩 2.6 g

**21 (木)**

ご飯  
オムレツクリームソース  
ひじきのごまサラダ  
パスタと野菜のソテー  
きのこの山椒しぐれ煮  
漬物

160gあたり  
エネルギー 543 kcal  
たんぱく質 17.7 g  
脂質 12.6 g  
食塩 2.8 g

**22 (金)**

ご飯  
太刀魚のマスタード焼き  
青菜の磯和え  
白菜の炒め煮  
糸こんにゃくとツナの金平  
漬物

160gあたり  
エネルギー 607 kcal  
たんぱく質 22.3 g  
脂質 21.3 g  
食塩 3 g

**23 (土)**

ご飯  
豚のカレー炒め  
ミモザサラダ  
里芋の中国風  
たけのこの金平  
漬物

160gあたり  
エネルギー 592 kcal  
たんぱく質 23 g  
脂質 17.2 g  
食塩 2.2 g

**24 (日)**

**花粉症予防献立**

ご飯  
ぶりの焼き浸し  
スイートポテトサラダ  
れん根のおかず炒め  
明太炒り豆腐  
漬物



**ぶりは免疫機能を調える  
ビタミンB6を含んでいます。  
さつまいはアレルギー症状を  
抑えるビタミンCを含んで  
います。また、レンコンは  
花粉症の症状をおさえると  
言われています。**

160gあたり  
エネルギー 661 kcal  
たんぱく質 27 g  
脂質 21 g  
食塩 2.8 g

**25 (月)**

ご飯  
鶏肉のケチャップソース焼き  
キャベツの浅漬けサラダ  
小松菜と高野煮  
豚と玉ねぎのマスタード和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 605 kcal  
たんぱく質 24.9 g  
脂質 16.8 g  
食塩 3.1 g

**26 (火)**

ご飯  
ほきの卵マヨネーズ焼き  
ごぼうとツナの炒め煮  
炊き合わせ  
人参の白和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 602 kcal  
たんぱく質 25.2 g  
脂質 17 g  
食塩 3.3 g

**27 (水)**

ご飯  
豚の塩麹生姜焼き  
炒り豆腐  
じゃがいもと竹輪の煮物  
白菜のごま浸し  
漬物

160gあたり  
エネルギー 631 kcal  
たんぱく質 28 g  
脂質 18.4 g  
食塩 3.3 g

**28 (木)**

ご飯  
ほっけのちゃんちゃん焼き風  
青梗菜の中華和え  
つくねの炊き合わせ  
ピーマンときのこのバターしょうゆ炒め  
漬物

160gあたり  
エネルギー 572 kcal  
たんぱく質 24.5 g  
脂質 11.2 g  
食塩 3.1 g

**優食**

体に優しい 優れたバランス




**29 (金)**

ご飯  
厚揚げの酢豚風  
里芋の柚子味噌煮  
小松菜の炒め物  
酢の物  
漬物



160gあたり  
エネルギー 582 kcal  
たんぱく質 21.9 g  
脂質 15.6 g  
食塩 2.7 g

**30 (土) 高血圧予防献立**

ご飯  
鮭のパン粉焼き  
小松菜と干しエビの煮浸し  
ドライじゃがカレー  
大根サラダ  
漬物



カリウムの多い野菜をたくさん食べるようにします。カレー味にすると塩分が少なくても美味しく食べられます。

160gあたり  
エネルギー 646 kcal  
たんぱく質 27.5 g  
脂質 20.3 g  
食塩 2.6 g

**31 (日)**

ご飯  
親子煮  
大根の煮物  
竹の子と豚肉の味噌バター炒め  
海藻和え  
漬物

160gあたり  
エネルギー 568 kcal  
たんぱく質 26.6 g  
脂質 9.8 g  
食塩 2.7 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。