

平成30年



4月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食
管理栄養士 出原 恵

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 (日) 鯖 ご飯 さわらのごまぶし 切干大根煮 じゃが芋とベーコンのソテー オクラのおかず和え 漬物 1人分 - 559 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.7 g 食塩 3.1 g	2 (月) ご飯 豚のねぎ塩 拌三糸 えび団子のスープ煮 こんにゃくとごぼうの味噌煮 漬物 1人分 - 619 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 19.9 g 食塩 2.9 g	3 (火) ご飯 あじの梅かつお焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し 揚げ出し豆腐きのこあんかけ マカロニのカレーソテー 漬物 1人分 - 524 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 11.4 g 食塩 3.1 g	4 (水) ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 煮菜 大根とツナの炒め物 いんげんのごま和え 漬物 1人分 - 571 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 15.3 g 食塩 3.5 g	5 (木) おでん ご飯 おでん 五目煮豆 竹の子と豚肉の味噌バター炒め おくらと梅和え 漬物 1人分 - 527 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 12.3 g 食塩 3.1 g	
6 (金) 竹の子ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き けんちん煮 麻婆春雨 昆布とほうれん草の胡麻和え 漬物 1人分 - 585 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.3 g 食塩 4.2 g	7 (土) ご飯 豚の塩麹生姜焼き チリコンカン じゃが芋のコンソメ煮 大葉の酢の物 漬物 1人分 - 592 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.9 g 食塩 2.7 g	8 (日) ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き エビと菜の花の炒め物 里芋の塩味煮 竹輪の胡麻和え 漬物 1人分 - 513 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 10.6 g 食塩 3.1 g	9(月)10(火)11(水)12(木) 今月の企画メニュー① 春のちらし寿司+即席汁 桜餅		9 (月) ご飯 鶏肉じゃが 五目巾着 にらとベーコンのスクランブル こんにゃくとさつま揚げの金平風 漬物 1人分 - 589 kcal たんぱく質 22 g 脂質 13.2 g 食塩 2.5 g
10 (火) 肝機能低下予防献立 ご飯 ほっけの生姜醤油焼き キャベツとにらの炒め物 高野の煮合せ ほうれん草の菜種和え 漬物 1人分 - 527 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 12.7 g 食塩 2.6 g 魚や肉など質のよいたんぱく質をとりましょう。 食物繊維の多い野菜をたくさんとるようにしましょう 肝機能が低下すると なかなか疲れがとれなくなり 体がだるく感じます。		11 (水) ご飯 肉豆腐 バイクドポテト 煮合わせ 海藻和え 漬物 1人分 - 578 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 15.2 g 食塩 2.4 g	12 (木) ご飯 たら卵マヨネーズ焼き キャベツと竹輪の煮浸し とり大根 人参の白和え 漬物 1人分 - 528 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.3 g 食塩 2.2 g	13 (金) ご飯 オムレットマトソース ごぼうとさつま芋の甘辛炒め 玉ねぎとベーコンの和風パスタ ナムル 漬物 1人分 - 525 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 13 g 食塩 2.5 g	
14 (土) 高血圧予防献立 ご飯 ほきのねぎ味噌焼き さつま芋のオレンジ煮 白菜と鶏のミルク煮 いんげんのピーナッツ和え 漬物 1人分 - 516 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 7.9 g 食塩 2.6 g 魚はみそ焼きにして しっかり味を付けましたが 他のおかずはミルク味にしたり オレンジ煮にしたりと いろいろな味に 変化をつけています		15 (日) ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き ブロッコリーとさつま芋のサラダ 金平ごぼう おから 漬物 1人分 - 630 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 20.1 g 食塩 2.3 g	第65回 井原桜まつり 3月23日(金)～4月10日(日) 小田川堤、相原公園		

※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。

平成30年

4月献立表（普通食・昼食）

株式会社 優食
管理栄養士 出原 恵

下記の栄養価には、1食100g（エネルギー209kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

4月

16（月） 豆ご飯 メルのムニエルタルタル添え エビとれんこんのハーブ炒め かぼちゃの煮合わせ 竹輪とわかめのぬた風 漬物 1食分 - 611 kcal たんぱく質 25 g 脂質 18.4 g 食塩 2.9 g	17（火） ご飯 豚肉となすのピリ辛炒め 昆布の炒り煮 鶏団子のトマトシチュー えのきの酢の物 漬物 1食分 - 610 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.8 g 食塩 2.8 g	18（水） 脳血管性認知症予防献立 ご飯 さばの焼き浸し 白菜の生姜炒め 大豆と野菜のトマト煮 青菜ときこの和え物 漬物 1食分 - 558 kcal たんぱく質 25 g 脂質 15.4 g 食塩 3 g	19（木） ご飯 揚げ鶏と野菜の甘酢あん 切干とひじきの煮物 チャプチェ風 白菜とかにかまのサラダ 漬物 1食分 - 585 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.4 g 食塩 2.5 g
20（金） ご飯 鮭の幽庵焼き ツナじゃがサラダ 青梗菜とエビの炒め物 ふきの土佐煮 漬物 1食分 - 596 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.3 g 食塩 2.5 g	21（土） ご飯 ハンバーグおろしぽん酢 きのこサラダ ドライじゃがカレー 小松菜のさっと煮 漬物 1食分 - 606 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.8 g 食塩 2.6 g	22（日） 糖尿病予防献立 ご飯 温豚しゃぶしゃぶ 昆布とツナの炒り煮 かぼちゃのあんかけ ブロッコリーの柚子こしょう和え 漬物 1食分 - 540 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 13.8 g 食塩 2.7 g	23（月） ご飯 カレーのゴマ焼き 青菜の磯和え さつま芋と鶏肉の煮物 洋風切りれん根 漬物 1食分 - 540 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 7.3 g 食塩 2.9 g
24（火） ご飯 プルコギ風 青梗菜の辛子和え 里芋と茄子の揚げだし ピーマンのコンソメ炒め 漬物 1食分 - 625 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 25.6 g 食塩 2.4 g	25（水）26（木）27（金） 今月の企画メニュー② ビーフシチュー+パン +たらこスパサラダ 		
25（水） ご飯 干草焼き 彩りビーフン 小松菜と豚肉の甘辛煮 絹さやの土佐和え 漬物 1食分 - 574 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 16.5 g 食塩 2.9 g			
26（木） ご飯 さわらの木の芽味噌かけ かにとチンゲン菜の玉子とし ミンチカツ 青菜のからし和え 漬物 1食分 - 574 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 15.2 g 食塩 2.5 g			
27（金） ご飯 和風焼肉 小松菜と油揚げの味噌煮 大根の照り煮 ツナとわかめの和え物 漬物 1食分 - 530 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 15.2 g 食塩 2.6 g			
28（土） ご飯 あじのカレームニエル 白菜のそぼろ炒め 厚揚げ甜麺醬炒め オクラと昆布のゴマ和え 漬物 1食分 - 544 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 15.1 g 食塩 2.3 g			
29（日） 昭和の日 ご飯 八宝菜 焼き豆腐の肉味噌かけ ポテトサラダ 竹輪の甘辛煮 漬物 1食分 - 618 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20 g 食塩 2.2 g			
30（月） ご飯 鶏の生姜照り焼き 竹の子の中華炒め 桜エビと小松菜の焼きそば オクラの酢の物 漬物 1食分 - 565 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 16.8 g 食塩 2.3 g			

K

U

Y

O

S

A

優食

体に優しい 優れたバランス



奥津溪の新緑



周辺には奥津温泉花美人の里などもある

※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。

