

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 (木)
ご飯
たらのマスタードソース
ミモザサラダ
ベーコンと茄子のトマト炒め
ひきの土佐煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
553	21.4	21.1	72	2.5
kcal	g	g	g	g

2 (金)
ご飯
温しゃぶしゃぶ
里芋の海苔まぶし
れんこんとごぼうの煮しめ
人参とハムのマスタードマヨ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
520	21.5	14.9	76.8	2.6
kcal	g	g	g	g

3 (土) 糖尿病予防献立 **糖分**
大豆としらすごはん
さばの味噌煮
付け合わせ
青菜の煮浸し
ひじきの白和え
いんげんとベーコンのソテー
漬物

血糖値を改善するには肥満の予防が不可欠です。エネルギーを抑え、野菜をたっぷりとりましょう!

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
564	27.9	18.3	71	3.3
kcal	g	g	g	g

4 (日)
ご飯
鶏肉ガーリック炒め
さつま芋甘煮
切干大根煮
ほうれん草のお浸し
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
520	21.5	6	80.6	2.1
kcal	g	g	g	g

5 (月)
ご飯
カレイの西京焼き
付け合わせ
キャベツの柚子こしょう炒め
豆腐の中華煮込み
きゅうりと油あげのなます
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
479	23.9	8.2	78.2	1.9
kcal	g	g	g	g

6 (火)
ご飯
肉じゃが
ミニハンバーグ
カラーピーマンのソース炒め
海藻和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
543	21.8	15	81.6	2.5
kcal	g	g	g	g

7 (水) 8 (木) 9 (金)
今月の企画メニュー①
すきやきうどん
+ミニたい焼き

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
564	27.9	18.3	71	3.3
kcal	g	g	g	g

7 (水)
ご飯
ほきの磯辺焼き
付け合わせ
枝豆と竹輪の玉子とし
ビーフン炒め
かにかまの酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
470	22.3	6	78.6	3
kcal	g	g	g	g

8 (木)
ご飯
鶏肉ときのこのピリ辛炒め
海鮮シュウマイ
小松菜とわかめのさっと煮
インゲンのごまマヨネーズ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
534	20.1	12.5	76.1	3
kcal	g	g	g	g

9 (金)
ご飯
赤魚の照り焼き
付け合わせ
ひじきの煮物
野菜のクリーム煮
昆布とツナのサワー漬け
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
513	21.9	12.4	79.6	2.8
kcal	g	g	g	g

10 (土)
ご飯
厚揚げ炒め
じゃが芋の煮物
根菜の味噌煮
春雨としらすの酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
483	14.4	11.4	80.9	1.7
kcal	g	g	g	g

11 (日) 建国記念の日
ご飯
ほっけのちゃんちゃん焼き風
中華ナムル
かぼちゃのそぼろあん
エリンギと豆苗の炒め物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
469	21.7	6.6	80.8	2.1
kcal	g	g	g	g

脳卒中予防献立
食べ過ぎに注意が必要です。
魚介、大豆製品、低脂肪の肉をメインにして、食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。

12 (月) 振替休日
ご飯
鶏肉の中華風炒め物
大根の照り煮
キャベツの浅漬け
こんにやくとさつま揚げの金平風
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
498	21.4	6.3	73.8	2.7
kcal	g	g	g	g

13 (火)
ご飯
メルのマスタードソース
大学芋風
なすの甘酢漬け
人参としめじの炒め煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
558	17.4	15.3	88.9	2.3
kcal	g	g	g	g

14 (水) HAPPY VALENTINE'S DAY!
ひじきのまぜご飯
厚揚げと白菜の煮物（鶏）
ミンチカツ
インゲンとしらすのソテー
切り干し大根のはりはり漬け風
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
584	21.1	20.8	80.8	2.9
kcal	g	g	g	g

15 (木)
ご飯
あじの磯辺焼き
付け合わせ
じゃが芋のマーボー風
春雨サラダ
ひじきと野菜炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
513	24.8	10.8	77.8	3.4
kcal	g	g	g	g

16 (金)
ご飯
豚肉のケチャップ炒め
かぶの煮物
キャベツのスープ煮
きゅうりもみ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
474	18.5	12	75.5	2.7
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 (土)

ご飯
鶏肉のムニエル
付け合わせ
クリーム煮
卵とし煮
竹輪とわかめのぬた風
漬物

17 (土)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
657	24.1	26.2	79.7	3.8
kcal	g	g	g	g

18 (日)

ご飯
豚の塩麹生姜焼き
高野の煮合せ
れんこんのカレー炒め
里芋の明太マヨ和え
漬物

18 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
587	23.5	23.2	71.7	2.5
kcal	g	g	g	g

19 (月)

ご飯
ぶりの煮付け
付け合わせ
マセドアンサラダ
切干大根と高野の煮物
キャベツのフレーク炒め
漬物

19 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
581	22.9	19.7	80.3	3.2
kcal	g	g	g	g

20 (火) 21 (水) 22 (木)

今月の企画メニュー②
クリームシチュー
+マカロニサラダ・パン

20 (火)

ご飯
鶏肉の韓国風玉子とし
さつま芋の塩麹煮
菜の花のペロンチーノ
おくらの酢の物
漬物

20 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
576	24.2	11.4	82.8	2.1
kcal	g	g	g	g

21 (水)

ご飯
さわらの生姜煮
付け合わせ
野菜のケチャップカレー炒め
クラムチャウダー
わかめのおかず和え
漬物

21 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
521	23.1	14.6	73.9	3.5
kcal	g	g	g	g

高血圧予防献立

食事以外での予防対策も心掛けましょう。深呼吸やゆったいとした腹式呼吸、良質な睡眠をとる、急激な温度変化を減らすことが予防に繋がります。

22 (木)

ご飯
鶏肉のケチャップソース焼き
付け合わせ
かぼちゃの煮物
金平ごぼう
きゅうりとオクラおかか和え
漬物

22 (木)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
514	19	12.7	80.8	2.3
kcal	g	g	g	g

23 (金) 天皇誕生日

ご飯
シルバーの西京焼き
付け合わせ
エビとれんこんのハーブ炒め
ポテトサラダ
人参とツナの炒め物
漬物

23 (金)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
529	22.6	13.6	80.2	2.1
kcal	g	g	g	g

24 (土)

ご飯
鶏肉じゃが
がんもの煮物
拌三糸
エリンギのオイスター炒め
漬物

24 (土)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
554	23.8	8.1	83.2	2.2
kcal	g	g	g	g

25 (日)

ご飯
赤魚と巾着の煮合せ
厚揚げと小松菜のオイスター炒め
豚とキャベツの味噌炒め
青菜のわさび和え
漬物

25 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
509	25.5	13	72.3	2.3
kcal	g	g	g	g

腎臓機能低下予防献立

エネルギー不足にならないようにきちんと食べましょう。魚、肉、卵、大豆製品などの良質なタンパク質を適量とり、野菜、きのこ、海藻は十分にとみましょう。塩分の多い漬物は摂りすぎないように注意が必要です。

26 (月)

ご飯
豚肉と菜の花の塩麹炒め
大根の煮物
大豆とカリフラワーコンソメ煮
キャベツのゴマおかか
漬物

26 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
470	22.1	12	72	2.2
kcal	g	g	g	g

27 (火)

ご飯
かれいの味噌煮
付け合わせ
じゃがいものじゃこバター
青菜とあさりのソテー
キャベツの梅マヨ和え
漬物

27 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
481	21.5	8.2	79.3	2.5
kcal	g	g	g	g

28 (水)

ご飯
ハンバーグおろしぼん酢
付け合わせ
白菜の生姜炒め
ホークビーンズ
水菜のナムル
漬物

28 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
533	17.5	18.1	72.7	3.1
kcal	g	g	g	g

29 (木)

ご飯
蒸し魚の中華風あんかけ
粉ふきいものチーズ風味
豚とごぼうの山椒煮
わかめサラダ
漬物

29 (木)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
454	22.4	8.6	71.6	3.6
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材の力 『カリフラワー』

カリフラワーの旬は11～3月です。つぼみの集まりを食べる「花野菜」の一種で、フロコリーの突然変異から生まれたと言われてます。カリフラワーは「粗のビタミンC」と呼ばれるほど、ビタミンCを豊富に含んでいます。フロコリーに含まれるビタミンCは茹でると失われてしまいますが、カリフラワーは茹でてでもビタミンCが損なわれることはありません。また、食物繊維も豊富です。真っ白でずっしりしたものが新鮮です。体調を崩しやすい今の時期には積極的に食べたいですね!!!

優食

体に優しい 優れたバランス

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。