



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 (月) ご飯 オムレッククリームソース 付け合わせ イタリア風ツナサラダ 根菜煮物 グリンピースのソテー 漬物 I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 489 17.6 14.5 74 2.4 kcal g g g g	2 (火) ご飯 鶏肉の香味焼き 付け合わせ いんげんとベーコンにんにく炒め けんちん煮 酢の物 漬物 I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 527 20.6 16.4 74.2 3 kcal g g g g	3 (水) 憲法記念日 ご飯 ぶりの梅照り焼き 付け合わせ ブロッコリーポテト キャベツの浅漬け 人参たらこ炒め 漬物 I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 553 23.7 17.2 75.8 3.1 kcal g g g g	4 (木) みどりの日 ご飯 豚肉の柔らかか煮 信田巻 スパ卵サラダ ぶきのじゃこ煮 漬物 I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 551 21.7 20.4 71.9 2.7 kcal g g g g
--	---	---	---	--

5 (金) こどもの日

ご飯
 さわらのしそごま焼き
 付け合わせ
 さつま芋と昆布の煮物
 麩とツナの炒め物
 磯辺和え
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 535 21.9 9.1 90.5 3.4
 kcal g g g g

低栄養予防献立

1日3食食べるようにしましょう。一度に食べられないときは、間食で牛乳や乳製品、果物などを食べましょう。生活リズムを整えて活動すると、空腹感も感じられて食事ができるようになります。楽しい食事にし、美味しく、バランスよく食べましょう。かみ合わせが悪いときは歯医者さんで診てもらいましょう。

6 (土)

ご飯
 鶏肉の焼き南蛮
 五目巾着
 キャベツのスープ煮
 きゅうりとオクラおかか和え
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 529 22.5 15.8 74.8 2.3
 kcal g g g g

7 (日) 高血圧予防献立

ご飯
 シルバーの西京焼き
 付け合わせ
 野菜のケチャップ炒め
 ごぼうと昆布ごま炒め
 酢の物
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 543 22.9 15.6 80.4 2.8
 kcal g g g g

血圧を上昇させる塩分を控え、血管を丈夫にする良質のたんぱく質を十分に取るようにしましょう。食物繊維も重要です。

8 (月)

豆ご飯
 酢豚風
 炊き合わせ
 大根とツナの炒め物
 豆腐の塩昆布ナムル
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 520 22.1 13.5 79.8 4.1
 kcal g g g g

9 (火)

ご飯
 さばのねぎ焼き
 付け合わせ
 キャベツのナムル
 豚キムチ炒め
 糸こんにゃくの金平
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 529 24 17.1 70.8 2.9
 kcal g g g g

10 (水) 11 (木) 12 (金)

今月の企画メニュー①
五目あんかけ焼きそば
 +フルーツヨーグルト

10 (水)

ご飯
 鶏肉のケチャップソース焼き
 付け合わせ
 ぶきのコンソメ煮
 青菜とあさりのソテー
 おくらの和え物
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 537 21 18 73 2.8
 kcal g g g g

11 (木)

ご飯
 ほっけのハーブ焼き
 付け合わせ
 茄子のピリ辛炒め
 キャベツツナのトマト煮
 わかめサラダ
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 481 19.6 12.6 73.1 3.3
 kcal g g g g

12 (金)

ご飯
 大根と豚肉のやわらか煮
 厚揚げの含め煮
 ごぼうサラダ
 いんげんの香味炒め
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 563 22.3 20.3 75.3 2.8
 kcal g g g g

13 (土)

ご飯
 めばるのみそ漬け焼き
 付け合わせ
 ひじきの煮物
 チャブチェ風
 なすの梅和え
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 514 19.8 12.8 80.4 2.8
 kcal g g g g

14 (日)

ご飯
 鶏肉のコンソメ焼き
 付け合わせ
 ボークビーンズ
 えび団子のスープ煮
 海藻サラダ
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 559 23.6 18.9 72.7 2.5
 kcal g g g g

15 (月)

ご飯
 たらのクリームソースかけ
 付け合わせ
 蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え
 キャベツのペペロンチーノ
 人参とツナの炒め物
 漬物

I材料 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩
 470 22.7 9.9 73 2
 kcal g g g g

知っておきたい食材のチカラ

🍠 『新じゃがいも』 🍠
 春先に収穫されたばかりの新じゃがいもは、小ぶりで見ずみずしく、薄い皮ごと調理できる食材です。ビタミン類が豊富に含まれ、特にビタミンCの含有量は、みかんに匹敵します。皮の部分にビタミンCが多く含まれているので、皮ごと蒸してバターをつけて食べるのがおすすめです。

※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 (火)

骨粗鬆症予防献立

ご飯
肉豆腐
里芋の鳴門煮
野菜のコンソメ煮
切り干し大根のはりはり漬け風漬物

太りすぎに注意しましょう。乳製品、魚介類、大豆製品でカルシウムを補給しましょう。マグネシウムが豊富な野菜、きのこ、海藻類を摂りましょう。ひじき、わかめ、大豆などが効果的です。

16 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
531 kcal	21 g	14.5 g	82.6 g	3 g

17 (水)

ご飯
鮭のチーズパン粉焼き
付け合わせ
ごぼうとさつま芋の甘辛炒め
厚揚げ甜麺醬炒め
ほうれん草の海苔和え漬物

17 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
626 kcal	24.5 g	23.1 g	81.6 g	2.2 g

18 (木)

ご飯
高野の和風麻婆
ミニロールキャベツ
しらたきと豚の甘辛炒め
青菜のピーナッツ和え漬物

18 (木)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
528 kcal	22 g	15.5 g	75.5 g	3.1 g

19 (金)

ごぼうと塩昆布の炊き込みご飯
つくねの味噌照り焼き
付け合わせ
厚揚げのおろし煮
なすの炒め物
青菜のからし和え漬物

19 (金)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549 kcal	17 g	18.2 g	77.6 g	3.7 g

20 (土)

ご飯
牛肉と大根の塩味煮
里芋の煮物
春雨の生姜炒め
昆布とツナのサワー漬け漬物

20 (土)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
509 kcal	19.4 g	13.2 g	79.4 g	2.7 g

21 (日)

ご飯
ほきゴマしそ焼き
付け合わせ
ぜんまいと揚げの煮物
かぼちゃグラタン風
竹輪とわかめのぬた風漬物

21 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512 kcal	21.3 g	8.6 g	85.8 g	3.6 g

22 (月) 23 (火) 24 (水)

今月の企画メニュー②
シーフードカレー
+ コールスローサラダ

22 (月) 糖尿病予防献立

ご飯
鶏のレモンバジル照り焼き
付け合わせ
切干大根高菜和え
キャベツとじゃが芋の炒め物
いんげんオリーブ油煮漬物

22 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
509 kcal	19.3 g	15.1 g	74.5 g	2.5 g

野菜から食べ始めると血糖値の上昇が緩やかになります。野菜や豆でお腹を膨らますと肉類やご飯の量を減らすことができます。

23 (火)

ご飯
赤魚の幽庵焼き
付け合わせ
ひじきとツナ炒め
じゃが芋のミートソース焼き
もやしマスタード和え漬物

23 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
490 kcal	20.2 g	11.7 g	77.6 g	2.8 g

24 (水)

ご飯
豚肉の五目うま煮
焼き豆腐の肉味噌かけ
大根とあさりの煮浸し
きゅうりとちくわのおかか和え漬物

24 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535 kcal	25.4 g	15.6 g	73.9 g	2.9 g

25 (木)

ご飯
かれいの漬け焼き
付け合わせ
小松菜のオイスター炒め
自家製豆腐
枝豆と竹輪の玉子とし漬物

25 (木)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
485 kcal	24.6 g	10 g	74.8 g	3.5 g

26 (金)

ご飯
肉団子と白菜のオイスター煮
切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え
高野の含め煮
いんげん炒め漬物

26 (金)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
548 kcal	18.1 g	16.8 g	82 g	3.3 g

27 (土)

ご飯
あじの生姜醤油焼き
付け合わせ
なすとわかめのペペロンチーノ風
マカロニと野菜のミルク煮
菜種和え漬物

27 (土)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
543 kcal	21.5 g	15.1 g	79.9 g	3.1 g

28 (日)

ご飯
豚のカレー炒め
豆腐のふわふわ枝豆
ごぼう煮物
シルバーサラダ
漬物

28 (日)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566 kcal	23.5 g	19.7 g	77.6 g	2.2 g

29 (月)

ご飯
メルルーサのトマトソース
付け合わせ
炒り卵の胡麻和え
切干大根と高野の煮物
ほうれん草と昆布ソテー
漬物

29 (月)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
529 kcal	21.8 g	12.8 g	78.6 g	3.4 g

30 (火)

ご飯
チキンみそ焼き
付け合わせ
絹さやの卵とし
里芋の白煮
キャベツにんにく和え漬物

30 (火)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
622 kcal	23.7 g	18.6 g	88.9 g	3.5 g

31 (水)

ご飯
ぶりの柚子こしょうマヨ焼き
付け合わせ
青菜とベーコンスープ煮浸し
厚揚げのカツ煮風
もやしの梅和え漬物

31 (水)	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
600 kcal	24.1 g	24.1 g	71.5 g	3.7 g

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。