



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)**

ご飯  
オムレットマトソース  
付け合わせ  
青しそ和え  
厚揚げと青菜の炒め煮  
糸こんにゃくとツナの金平漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566	17.5	19.1	80.7	2.8
kcal	g	g	g	g

**2 (月) 高血圧予防献立**

ご飯  
鶏肉のしそゴマ焼き  
付け合わせ  
きのこのクリーム煮  
インゲンとしらすのソテー  
昆布とツナのサワー漬け漬物

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とりましょ  
うきのこや海藻など、食物繊維を  
とることも重要です。

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512	20.1	15	74.5	2.6
kcal	g	g	g	g

**3 (火) 4 (水) 5 (木)**

今月の企画メニュー  
クリームシチュー  
+マカロニサラダ+パン

**3 (火)**

鮭のませご飯  
さばの蒲焼  
付け合わせ  
白菜とあさりの中華煮  
茄子カレー  
洋風切り干し大根漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
569	26.6	18.8	74.3	3
kcal	g	g	g	g

**4 (水)**

ご飯  
ハンバーグハヤシソース  
付け合わせ  
れんこんのごま煮  
もやしのチャンプルー  
白菜のゆず甘酢和え漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
531	16	11.2	84.6	2.6
kcal	g	g	g	g

**5 (木)**

ご飯  
チンジャオロース（豚）  
さつま芋のレモン煮  
いんげんの香味炒め  
春雨ときゅうりの酢の物漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
518	18.5	14.1	81.6	1.5
kcal	g	g	g	g

**6 (金)**

ご飯  
かれのい煮付け  
付け合わせ  
キャベツのペペロンチーノ  
鶏肉と玉ねぎの旨煮  
わかめのおかず和え漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	25.8	8.7	76.6	3.1
kcal	g	g	g	g

**7 (土)**

ご飯  
チキンソテーオニオンソース  
付け合わせ  
青梗菜とじゃこの煮びたし  
キャベツの白味噌炒め  
梅おかか和え漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
487	19.3	14.2	69.9	2.8
kcal	g	g	g	g

**8 (日)**

ご飯  
豚のカレー炒め  
厚揚げのくず煮（鶏）  
かぼちゃグラタン風  
わかめともやしのごま浸し漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
601	25.7	21.7	78.2	2.6
kcal	g	g	g	g

**9 (月)**

ご飯  
赤魚の幽庵焼き  
付け合わせ  
スパゲッティサラダ  
茄子のトマト煮  
ピリ辛こんにゃく漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	19.9	16	75.6	2.4
kcal	g	g	g	g

**10 (火)**

ご飯  
鶏肉の韓国風玉子とし  
かぼちゃのほっくり煮  
青菜の味噌炒め  
わかめ和え漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
534	23.9	8.5	77.3	2.5
kcal	g	g	g	g

**11 (水)**

ご飯  
豚の生姜煮  
付け合わせ  
茄子のピリ辛炒め  
ごぼう煮物  
もやしナムル柚子こしょう漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	18.9	15	75.7	1.6
kcal	g	g	g	g

**12 (木)**

ご飯  
シルバーの照り焼き  
付け合わせ  
キャベツのフィヨンスープ  
白菜の生姜炒め  
なすの胡麻和え漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
494	20.3	14.7	71.4	2.2
kcal	g	g	g	g

**13 (金) 糖尿病予防献立**

ご飯  
高野の和風麻婆  
里芋の鳴門煮  
いんげんとベーコンにんにく炒め  
えのきとオクラのわさび和え漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
493	19.1	12.2	77	2.8
kcal	g	g	g	g

バランスの取れた量を  
食べましょう。  
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。

**14 (土)**

ご飯  
豚肉と茄子のトマト煮  
ミニポトフ  
もやしソテー  
キャベツの梅和え漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
530	18.1	19.2	73.5	3.5
kcal	g	g	g	g

**15 (日)**

ご飯  
鶏の中華風照り焼き  
付け合わせ  
チンゲン菜の玉子とし  
スパゲッティナポリタン  
揚げ茄子のおろし和え漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
570	22.2	18.7	75.5	2.3
kcal	g	g	g	g

**ひな祭りなぞなぞ**

お内裏様のモデルはだれでしょうか？  
※ヒント：日本の象徴と言えば…

**答え：天皇**  
私たちがお内裏様と呼んでいるお人形は「男雛（おびな）」  
お雛様は「女雛（めびな）」と言います。  
そして、「男雛」は天皇、「女雛」は皇后を表しています。

※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 (月)**

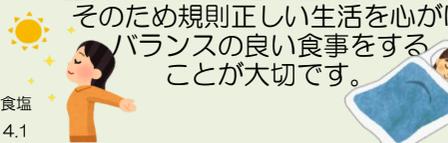
ご飯  
ぶりの柚子こしょうマヨ焼き  
付け合わせ  
大根サラダ  
根菜のたらこ煮  
いんげんの塩麹炒め  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	22.3	18	72.5	2.9
kcal	g	g	g	g

**17 (火) 花粉症予防献立**

山菜ご飯  
豚肉とかぼちゃの煮物  
金平れんこん  
青菜ソテー  
春雨のごまダレ  
漬物

ストレス、睡眠不足、お酒の飲みすぎ、タバコなどによって鼻の粘膜の状態が悪化し、花粉症の症状が重たくなると言われています。そのため規則正しい生活を心がけ、バランスの良い食事をするのが大切です。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
527	19.9	12	86.4	4.1
kcal	g	g	g	g

**18 (水)**

ご飯  
鶏肉のんにくケチャップ照り焼き  
付け合わせ  
キャベツのフレーク炒め  
五目煮豆  
あさりとまいだけの玉子とし  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
537	26.3	16	72.6	2.2
kcal	g	g	g	g

**19 (木)**

ご飯  
ほっけの香味焼き  
付け合わせ  
キャベツと卵のゴマダレサラダ  
ピーマンのコンソメ炒め  
ひじきの煮物  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
466	19.8	11.2	70.5	2.4
kcal	g	g	g	g

**20 (金) 春分の日**

ご飯  
オムレツきのソース  
付け合わせ  
鶏肉と玉ねぎの旨煮  
もやしの梅和え  
青菜とベーコンスープ煮  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
473	18.4	10.2	73	3.4
kcal	g	g	g	g

**21 (土)**

ご飯  
麻婆茄子  
海鮮シュウマイ  
いんげんオリーブ油煮  
棒々鶏  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
557	17.8	20	76.9	2.5
kcal	g	g	g	g

**22 (日) 貧血予防献立**

ご飯  
メルルーサのハーブ焼き  
付け合わせ  
ほうれん草ピーナッツ和え  
五目炒り豆腐  
キャベツとあさりのソテー  
漬物

肉や魚などの動物性たんぱく質をしっかりととり、栄養不足にならないように気を付けましょう。ひじき、あさり、ほうれん草などには鉄分が多く含まれています。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
502	23.9	12.8	72.7	2.7
kcal	g	g	g	g

**23 (月)**

ご飯  
キャベツと豚肉の柔らか煮  
さつま芋の旨煮  
なすとわかめのペペロンチーノ風  
ブロッコリーとささみのごま和え  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535	21.4	16.3	78.4	2.1
kcal	g	g	g	g

**24 (火) 25 (水) 26 (木)**

今月の企画メニュー  
豚にら丼  
+黒糖まんじゅう



**24 (火)**

ご飯  
鶏肉ときのこの中華炒め  
かぼちゃと昆布の煮物  
きゅうりと油あげのなます  
高野のみぞれ煮  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
542	23.5	8.1	79.2	1.9
kcal	g	g	g	g

**25 (水)**

ご飯  
あじの蒲焼  
付け合わせ  
れんこんの大葉味噌炒め  
ほうれん草ときのこのソテー  
ひじき豆  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
472	23.8	9.7	72.7	2.3
kcal	g	g	g	g

**26 (木)**

ご飯  
タンドリーチキン  
付け合わせ  
竹輪とわかめのぬた風  
カリフラワーチーズ  
小松菜のさっと煮  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549	22.3	16	79	3.3
kcal	g	g	g	g

**27 (金)**

ご飯  
豚しゃぶのゴマだれかけ  
かぼちゃのいとこ煮  
麩チャンプルー  
ひじきの白和え  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
530	22.6	13.4	82	3
kcal	g	g	g	g

**28 (木)**

ご飯  
さわらの味噌ごまマヨ焼き  
付け合わせ  
じゃが芋高菜炒め  
昆布とさつま揚げの炒め煮  
ちくわともやし炒め  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
519	21.5	13.4	77.1	2.6
kcal	g	g	g	g

**29 (日)**

ご飯  
つくねの照り焼き  
付け合わせ  
おくらとササミのサラダ  
キャベツと豆のトマト煮  
豆苗とベーコン炒め  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
507	17.1	13.8	80.4	2.9
kcal	g	g	g	g

**30 (月)**

ご飯  
鶏肉のコンソメ焼き  
付け合わせ  
もやしソテー  
切干大根煮  
おから入りポテトサラダ  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
526	21	16.3	72.3	2.8
kcal	g	g	g	g

**31 (火)**

ご飯  
たらのみそ漬け焼き  
付け合わせ  
金平ごぼう  
玉子と春雨の炒め物  
なすの梅和え  
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
529	20.4	13.2	80.3	2.5
kcal	g	g	g	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。