



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。

知っておきたい食材の力 『あさり』					1（水）					2（木）					3（金）																																																																																				
 <p>春と秋の年2回、旬がおとずれる”あさり”。</p> <p>旬のあさは、身が太るため、味がよくなり、うま味が増します。</p> <p>また、貝類の中でもビタミンB12を多く含み、疲労回復の効果が期待できます。</p> <p>カルシウムやカリウム、亜鉛、鉄などのミネラルを多く含み、中でもうま味成分のタウリンには肝機能を向上や血液をサラサラにする効果があります。</p> <p>加熱したときに出る汁にうま味成分と栄養素が含まれているため、味噌汁やたきこみご飯などで食べるのがおすすめです。</p> 					<p>ご飯 肉豆腐 粉ふきいものチーズ風味 スパサラダ なすのオランダ煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>552</td><td>20.2</td><td>20.6</td><td>73.4</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	552	20.2	20.6	73.4	2.4	kcal	g	g	g	g	<p>ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ 若竹煮 じゃが芋のミートソース焼き インゲンのごまマヨネーズ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>504</td><td>22.6</td><td>11.8</td><td>77.6</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	504	22.6	11.8	77.6	3.5	kcal	g	g	g	g	<p>3（金） 鮭のませご飯 オムレツきのごソース 付け合わせ ほうれん草の炒め物 キャベツと豆のトマト煮 菜の花のピーナッツ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>521</td><td>20.5</td><td>12.9</td><td>83.8</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	521	20.5	12.9	83.8	2.7	kcal	g	g	g	g																																			
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
552	20.2	20.6	73.4	2.4																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
504	22.6	11.8	77.6	3.5																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
521	20.5	12.9	83.8	2.7																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
<p>4（土） ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き（メル） 付け合わせ 鶏肉と玉ねぎの旨煮 桜エビと小松菜の焼きそば 人参の白和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>540</td><td>25.1</td><td>11.7</td><td>80.2</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	540	25.1	11.7	80.2	3	kcal	g	g	g	g	<p>5（火） ご飯 厚揚げと白菜の煮物 里芋の海苔まぶし ツナサラダ モロヘイヤソテー 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>512</td><td>18.4</td><td>15.3</td><td>78.1</td><td>2.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	512	18.4	15.3	78.1	2.5	kcal	g	g	g	g	<p>6（水） ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ きのこサラダ かぼちゃの三色金平 明太炒り豆腐 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>609</td><td>25.8</td><td>20</td><td>82</td><td>4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	609	25.8	20	82	4	kcal	g	g	g	g	<p>7（木） ご飯 鶏肉じゃが 厚揚げの含め煮 なすの味噌炒め カリフラワーと卵のサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>600</td><td>21.9</td><td>18.7</td><td>79.5</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	600	21.9	18.7	79.5	2.4	kcal	g	g	g	g	<p>8（水）9（木）10（金） 今月の企画メニュー① ハヤシライス +ポテトサラダ</p> 																			
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
540	25.1	11.7	80.2	3																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
512	18.4	15.3	78.1	2.5																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
609	25.8	20	82	4																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
600	21.9	18.7	79.5	2.4																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
<p>8（金） ご飯 さわらの生姜醤油焼き 付け合わせ きのこほうれん草の和風スパゲッティ 切干大根のサラダ こんにゃくとピーマンのじゃこ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>551</td><td>24.4</td><td>15.2</td><td>77.9</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	551	24.4	15.2	77.9	3.6	kcal	g	g	g	g	<p>9（土） ご飯 和風焼肉 海鮮シュウマイ おから入りポテトサラダ カリフラワーの生姜炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>596</td><td>22.5</td><td>22.2</td><td>79.7</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	596	22.5	22.2	79.7	2.2	kcal	g	g	g	g	<p>10（日） ご飯 ほきのマスタード焼き 付け合わせ 青菜の味噌炒め カスレ（フランス煮込み料理） 海藻和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>512</td><td>21.2</td><td>11.4</td><td>77.4</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table> <p>塩分は、漬物、ハム、練り製品などの”加工食品” やしょうゆ、みそ、ソース、マヨネーズなどの”調味料” にも含まれているため、とるのを控えましょう。</p>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	512	21.2	11.4	77.4	2.3	kcal	g	g	g	g	<p>11（月） ご飯 鶏のねぎ生姜焼き 付け合わせ 巾着煮 もやしのチャンプルー なすの梅和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>597</td><td>22.8</td><td>24.7</td><td>69.9</td><td>3.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	597	22.8	24.7	69.9	3.1	kcal	g	g	g	g																				
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
551	24.4	15.2	77.9	3.6																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
596	22.5	22.2	79.7	2.2																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
512	21.2	11.4	77.4	2.3																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
597	22.8	24.7	69.9	3.1																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
<p>12（火） ご飯 赤魚の照り焼き 付け合わせ ごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と切干の煮物 あさりと菜の花のサラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>523</td><td>25.2</td><td>9.4</td><td>83.2</td><td>3.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	523	25.2	9.4	83.2	3.6	kcal	g	g	g	g	<p>13（水） 炊き込みご飯 豚肉ときこのこのさっと煮 厚揚げのくず煮 青菜と卵の炒め物 おくらのわさび和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>535</td><td>27.3</td><td>19</td><td>65</td><td>3.5</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	535	27.3	19	65	3.5	kcal	g	g	g	g	<p>14（木） ご飯 カレーのゴマ焼き 付け合わせ ピーマンのソテー ごぼうサラダ きのこ絹さや炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>498</td><td>22.7</td><td>10.5</td><td>80.3</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	498	22.7	10.5	80.3	3.2	kcal	g	g	g	g	<p>15（金） ご飯 鶏肉の卵マヨネーズ焼き 付け合わせ 真砂炒め 菜の花パスタ きゅうりとちくわのおかか和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>652</td><td>22.3</td><td>27.7</td><td>79.4</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	652	22.3	27.7	79.4	3.2	kcal	g	g	g	g	<p>16（金） ご飯 メバルの煮付け 付け合わせ れん根の炒め煮 クリーム煮 菜の花ときこのこのお浸し 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>507</td><td>20.7</td><td>8.1</td><td>87.7</td><td>3.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>					160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	507	20.7	8.1	87.7	3.7	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
523	25.2	9.4	83.2	3.6																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
535	27.3	19	65	3.5																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
498	22.7	10.5	80.3	3.2																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
652	22.3	27.7	79.4	3.2																																																																																															
kcal	g	g	g	g																																																																																															
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																																																															
507	20.7	8.1	87.7	3.7																																																																																															
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 (金)

ご飯
肉団子の酢豚風
里芋のグラタン風
あさりのトマトパスタ
いんげんのごま和え
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
568	19.6	15.4	88.6	4.1
kcal	g	g	g	g

18 (土) 糖尿病予防献立

ご飯
たらのカレークリーム煮
付け合わせ
たけのこの金平
ベーコンと茄子のトマト炒め
菜種和え
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、
野菜をたっぷり取るよ
うにしましょう。

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
507	21.9	14.9	72.7	2.4
kcal	g	g	g	g

19 (日)

ご飯
鶏の海苔塩パン粉焼き
付け合わせ
大根とウインナー炒め
菜の花と豚のピリ辛炒め
あさりの酢の物
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
561	25.9	17.9	74.3	2.4
kcal	g	g	g	g

体に優しい 優れたバランス

20 (月) 21 (火) 22 (水)

今月の企画メニュー②
カレー南蛮そば
+ごま団子

20 (月) 花粉症予防献立

ご飯
鮭のゆかり焼き
付け合わせ
キャベツとさつま揚げの炒め物
ごぼう煮物
おかか和え
漬物

鮭やさつまいもなど、免疫機能を
整えるビタミンB6や柑橘類、フロ
ッコリーなどアレルギー症状を抑
えるビタミンCをとるのがおすす
めです。タンパク質を摂りすぎな
いように気をつけましょう。

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
587	27.3	19.2	76.9	3.1
kcal	g	g	g	g

21 (火) 春分の日

ご飯
豚肉のケチャップ炒め
エビ団子のキムチチゲ
青梗菜と鶏のミルク煮
れん根の梅和え
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
555	23.6	17	79.1	3.3
kcal	g	g	g	g

22 (水)

ご飯
おでん
きのこことじゃが芋のソテー
けんちん炒め
茄子のピリ辛ひたし
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
521	14.5	13.9	86.3	3.1
kcal	g	g	g	g

23 (木) 貧血予防献立

ご飯
鶏肉と野菜炒め物
里芋の味噌かけ
ひじきの白和え
にら卵炒め
漬物

しっかり食べて、エネ
ルギーを補給しまし
ょう。
ひじき、あさり、ほうれん
草など鉄分を多く含む食
材を積極的にとりま
しょう。

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
534	23.3	9.7	74.8	2.5
kcal	g	g	g	g

24 (金)

ご飯
クロメヌケの照り焼き
付け合わせ
切干大根高菜和え
炒り鶏
ふきの金平
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496	24.8	6.8	79.1	2.8
kcal	g	g	g	g

25 (土)

ご飯
酢豚風
豆腐のふわふわ枝豆
高野と大根の煮物
いんげんのくるみ和え
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
569	22.2	19.6	77.9	2.7
kcal	g	g	g	g

26 (日)

ご飯
シルバーの西京焼き
付け合わせ
もやしと竹輪カレー炒め
しらたきと豚の甘辛炒め
菜果なます
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
528	23.5	12.1	83.5	3.9
kcal	g	g	g	g

27 (月)

ご飯
鶏肉のしそゴマ焼き
付け合わせ
切干大根煮
麩とツナの炒め物
春雨のごまだれ
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
584	23.7	17.7	79.9	3.2
kcal	g	g	g	g

28 (水)

ご飯
さばの味噌煮
付け合わせ
スパゲッティサラダ
根菜のたらこ煮
ピーマンときこのバターしょうゆ炒め
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
543	22.5	15.1	77.6	3.3
kcal	g	g	g	g

29 (水)

ご飯
ファヒータス（メキシコ料理）
じゃが芋の煮付け
小松菜の炒め物
酢の物
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
516	20.4	14.7	77.1	2.6
kcal	g	g	g	g

30 (木)

ご飯
ほっけのちゃんちゃん焼き風
イタリア風ツナサラダ
高野のみぞれ煮
玉ねぎときこの炒め物
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
495	21.9	13.4	71.1	2.3
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。