



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。

**1/1（日）～
1/4（水）**
誠に勝手ながら
お休みさせて
頂きます。

5（木） 季節の献立

赤飯
ぶりの照り焼き
付け合わせ
五色なます
高野とえびの卵とし
絹さやツナ炒め
漬物

**新年あけまして
おめでとうございます。
本年も変わらぬご愛顧を
お願い申し上げます。
と共に皆様のご健康の力と
なれますようスタッフ一同
頑張ります！**

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
610	29.6	18.1	79.1	4.6
kcal	g	g	g	g

6（金）

ご飯
つくねとわかめ炊き合わせ
キャベツとえびのバターソテー
厚揚げときのこのピリ辛炒め
シルバーサラダ
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
581	22	17.4	86.4	3.1
kcal	g	g	g	g

7（土）

ご飯
赤魚の幽庵焼き
付け合わせ
ごぼうとさつま芋の甘辛炒め
白菜の炒め煮
おくらと昆布のゴマ和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
482	19.8	7.3	84.1	3.2
kcal	g	g	g	g

8（日）

ご飯
牛肉のソテーおろしソース
付け合わせ
里芋とさくらえび煮
小松菜とわかめのさっと煮
いんげんの柚子こしょうマヨ和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
544	22.1	18.2	75.8	2.3
kcal	g	g	g	g

9（月）成人の日 糖尿病予防献立

朝・昼・夕食きちんととりま
しょう。コーヒーや紅茶にはなる
べく砂糖は入れず、バターやマー
ガリン、ドレッシング、揚げ物は
カロリーが高いので気を付けま
しょう。野菜、海藻、きのこ類な
ど食物繊維積極的にとるようにし
て、主菜を摂りすぎる場合が多い
方はおかつの量に注意しましょう。

ご飯
ほっけのちゃんちゃん焼き風
エビと菜の花の炒め物
鶏のミルク煮
豆苗と揚げのボン酢和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
518	24.1	13.8	74.6	2.7
kcal	g	g	g	g

10（火）

ご飯
豚肉ときのこのさっと煮
信田巻
切干大根と高野の煮物
あさりの酢の物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
534	24.1	16.2	76.7	3.2
kcal	g	g	g	g

11（水）12（木）13（金）
今月の企画メニュー①
豚汁うどん +ワッフル

11（水）

ご飯
おでん
きのこのごま炒め
小松菜の炒め物
里芋の明太マヨ和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
511	16	13.4	83.7	3.3
kcal	g	g	g	g

12（木） インフルエンザ予防献立

ビタミンAには粘膜を健康的に維
持する働きがあるため、インフル
エンザの予防に良いと考えられて
います。ビタミンCには方がー、
体内にインフルエンザウイルスが
侵入したとしても増殖を食い止め
て強い症状が現れるのを防ぐ効果
が期待できます。

ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
付け合わせ
れんこん柚子こしょう炒め
じゃが芋とツナのクリーム煮
ほうれん草ごま和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
583	23.4	19.7	78.4	3
kcal	g	g	g	g

13（金）

ご飯
めばるのねぎ焼き
付け合わせ
なすの南蛮風炒め
玉子と春雨の炒め物
めかぶのねばねばサラダ
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
525	21.6	13.7	78.4	2.7
kcal	g	g	g	g

14（土）

ご飯
豚こら甘辛炒め
里芋の海苔まぶし
白菜と厚揚げの中華炒め
わかめとツナの酢の物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566	25.1	16.4	80.8	3.7
kcal	g	g	g	g

15（日）

ご飯
たら梅ごま焼き
付け合わせ
大根とツナの炒め物
卵とブロッコリーオイスター炒め
菜の花ときのこのお浸し
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
456	23.4	8.2	73.6	3.4
kcal	g	g	g	g

16（月）

ご飯
チキンソテーデミソース
付け合わせ
さつま芋の味噌バター
高野の含め煮
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
649	25	19.9	92.9	3
kcal	g	g	g	g

17（火） 免疫力を高める献立

免疫力とは、病気を免れる力のこ
とで、ウイルスや病原菌など体
にとっての異物が体内に侵入すると、
体の免疫システムが働き、侵入し
た異物から体を守ってくれます。
免疫力が低くなると、がんやイン
フルエンザなどの様々な病気にか
かりやすくなってしまいます。

ご飯
鮭のバター醤油焼き
付け合わせ
炒り豆腐
キャベツとめかぶおかつ和え
えのきとしらたきの炒め煮
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
604	24.3	19.2	81.8	2.8
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。



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。

18 (水)
あさりときのこの炊き込みご飯
豚肉の五目うま煮
ほうれん草のオムレツ
根菜のたらこ煮
きゅうりの昆布和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
541	26	17.1	72.3	4.5
kcal	g	g	g	g

19 (木)
ご飯
ほきのマスタード焼き
付け合わせ
ポークチャップ
かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め
カリフラワーとツナのサワー漬け
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
525	21.8	11.5	81.8	2.3
kcal	g	g	g	g

20 (金)
ご飯
鶏肉のんにく塩麹焼き
付け合わせ
ソーセージの酢豚風
じゃが芋ソテー
海藻サラダ
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
569	21.8	17	80.7	3.7
kcal	g	g	g	g

21 (土) 高血圧予防献立
高血圧の原因として考えられる要因は、塩分の摂りすぎ・暴飲暴食・過剰な飲酒・精神的ストレス・自律神経のアンバランス・運動不足・喫煙・野菜・海藻、果物の摂取不足などです。
意識して生活することを心がけましょう。

ご飯
シルバーのムニエル
付け合わせ
きのこサラダ
青菜とあさりのソテー
キャベツ炒め
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
551	23.5	20.4	72.5	2.7
kcal	g	g	g	g

22 (日)
ご飯
豚とれん根の照り煮
厚揚げのくす煮
茄子カレー
春雨ときゅうりの甘酢和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
634	29	23.1	77.3	2.5
kcal	g	g	g	g

23 (月) 24 (火) 25 (水)
今月の企画メニュー②
チキンカレー
+根菜サラダ

23 (月)
ご飯
さわらの蒲焼
付け合わせ
かにかまとチンゲン菜の玉子とじ
高野と大根の煮物
ナムル
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512	23.9	10.9	79.2	3.3
kcal	g	g	g	g

24 (火)
ご飯
つくねのあんかけ
豆苗と春雨の炒め物
エリンギと豚のソテー
大根サラダ
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
633	23.6	22.6	86.3	4.3
kcal	g	g	g	g

25 (水)
ご飯
さばのおろし煮
付け合わせ
かぼちゃサラダ
白菜とウィンナーの中華煮
あさりとにらの炒め物
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
595	24.9	18.5	83.2	3.6
kcal	g	g	g	g

脳トレコーナー
□の中に漢字を入れて
動物のことわざを完成させましょう!

①□も歩けば棒に当たる
②二□を遡う者は口をも得ず
③□に翼
④□の手も借りたい
⑤水清ければ□棲まず

⑥□に鯉節
⑦□の耳に念仏

①犬 ②虎 ③兎 ④猫 ⑤魚 ⑥猫 ⑦馬

26 (木)
ご飯
和風焼肉
里芋の味噌かけ
人参サラダ
ピーマンのコンソメ炒め
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549	21.9	16.3	80.8	2.7
kcal	g	g	g	g

27 (金)
ご飯
かれのい幽庵焼き
付け合わせ
玉ねぎとベーコンの和風パスタ
さつま芋のそぼろあん
酢の物
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
519	25.8	8.3	85.2	3.4
kcal	g	g	g	g

28 (土)
ご飯
厚揚げと野菜のチゲ風
海鮮シュウマイ
深川煮
きゅうりとちくわのおかか和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
569	24.7	16.8	81.2	3.2
kcal	g	g	g	g

29 (日)
ご飯
かごかますの梅かつお焼き
付け合わせ
じゃが芋ソテー
スパ卵サラダ
人参金平
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
602	27.2	18.9	83.1	2.8
kcal	g	g	g	g

30 (月)
ご飯
山形いも煮風
かにかま玉子ロール
青梗菜の炒め物
きゅうりの昆布和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
584	19.8	20.8	78.6	3
kcal	g	g	g	g

31 (火)
ご飯
あじのハーブ焼き
付け合わせ
きぬさやとえびのバターソテー
根菜と豚のカレー炒め
ささみのドレッシング和え
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
524	29.2	14.9	71.2	2.1
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材の力
『ブロッコリー』

たんぱく質、ビタミンE、葉酸、カリウム、カロテン、食物繊維など多くの栄養素が含まれている野菜です。
低カロリーでたくさん食べても太りにくく、中でも、ブロッコリーに最も豊富に含まれているビタミンCは、免疫力を高めてくれる効果があります。
茎の部分も甘味も栄養も豊富なので表面の硬い皮をむいてから薄く切っ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。