



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。

<p>1（月）</p> <p>ご飯 豚の塩麹生姜焼き 里芋の白煮 スパゲッティサラダ エリンギとピーマンの金平風漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 628 kcal たんぱく質 24 g 脂質 16.8 g 食塩 2.6 g</p>	<p>2（火） 節分</p> <p>桜えびとしらすの大豆ご飯</p> <p>いわしフライ 青菜の磯和え 白菜の炒め煮 もやしカレーソテー漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p>3（水）</p> <p>ご飯 メルのエニエルタルタル添え 野菜とさつま揚げの炒め物 ラタトゥイユ おくらとめかぶおかかかえ漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 564 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 21.9 g 食塩 3.9 g</p>	<p>4（木）</p> <p>ご飯 つくねのあんかけ かにかま玉子ロール 豚キムチ炒め 野菜の甘酢漬け漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 8.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p>5（金）</p> <p>ご飯 干草焼き かぼちゃのマーボー風 ポークビーンズ もやしのごま浸し漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.8 g 食塩 2.8 g</p>	
<p>6（土） 脳卒中予防献立</p> <p>ご飯 赤魚の照り焼き 五目煮豆 かぼちゃの三色金平 きゅうりの昆布和え漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 10 g 食塩 3.1 g</p> <div style="border: 1px dashed green; padding: 5px; text-align: center;"> <p>食べ過ぎに注意しましょう。 魚介類、大豆製品をメインにしましょう。 食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。</p> </div>		<p>7（日）</p> <p>ご飯 豚肉と大根のべっこう煮 ちくわ磯辺揚げ あさりとまいたけの玉子とし 春雨のごまダレ漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.9 g 食塩 3.2 g</p>	<p>8（月）9（火）10（水）</p> <p>今月の企画メニュー①</p> <p>すき焼きうどん & おはぎ</p> 		<p>8（月）</p> <p>ご飯 さわらのねぎ焼き ほうれん草のゆず和え 里芋のかにあんかけ いんげんオリーブ油煮漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 11.2 g 食塩 3 g</p>
<p>9（火）</p> <p>ご飯 鶏のコンソメパン粉焼き 青菜とベーコンスープ煮浸し なすのひき肉炒め こんにゃくとさつま揚げの金平風漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 618 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 23.4 g 食塩 3.2 g</p>	<p>10（水）</p> <p>ご飯 太刀魚から揚げ キャベツと卵のゴマダレサラダ けんちん炒め きのこ絹さや炒め漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 619 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 25.4 g 食塩 2.2 g</p>	<p>11（木） 建国記念日</p> <p>ご飯 豚の鉄板焼き 信田巻 豆乳シチュー アスパラガスのごまマヨ和え漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 633 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 19.9 g 食塩 2.7 g</p>	<p>12（金）</p> <p>ご飯 ぶりの柚子風味照り焼き アスパラとベーコンにんにく炒め マーボーキャベツ 人参とハムのマスタードマヨ和え漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 632 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 23.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>冬季のヒートショックに注意！</p> <p>今季は厳しい寒さとなりました 高齢者の方に限らず、若い方も お気を付けください。 厚生労働省によると、浴槽で 亡くなる方が2004年約2,800 人であったのに対し、2010年 以降には約4,000人を超えていて 9割は高齢者の方になるそうです。</p>	
<p>13（土） 腎機能低下予防献立</p> <p>ご飯 擬製豆腐 ごぼうのしぐれ煮 青梗菜の炒め物 カリフラワーのカレー炒め漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.9 g 食塩 3.1 g</p> <p>魚、肉、卵、大豆製品など良質のタンパク質を適量とるようにしましょう。 野菜、きのこ、海藻を十分にとりましょう。 塩分の多い漬物を取り過ぎないようにしましょう。</p>		<p>14（日）</p> <p>ご飯  ほっけのちゃんちゃん焼き風 プチオムレツ 豆腐の中華煮込み シルバーサラダ漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 544 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 15.1 g 食塩 2.4 g</p>	<p>知っておきたい食材のチカラ </p> <p>『わかめ』</p> <p>食物繊維やミネラルが豊富な食材です。 低カロリー、低血糖で美容にも効果的な食材です。 また、血圧や血糖値の上昇を抑える効果もあります。 それに加え、フコイダンのねばねば成分で、胃の粘膜を保護し、ピロリ菌が胃壁に付着するのを防いでくれます。 水溶性なのでお汁と一緒に飲んだり、酢の物にしてカルシウムの吸収率をアップさせる食べ方もよいでしょう。</p>		

※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。



<p>15（月） 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが 麩チャンプルー 大根とあさりの煮浸し 茄子の生姜醤油和え 漬物</p> <p>野菜が多い献立になっています。しょうゆ、みそ、ソース、マヨネーズにも塩分は含まれているので、とり過ぎに注意しましょう。</p> <p>160gあたり エネルギー 569 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.6 g 食塩 2.4 g</p>	<p>16（火）</p> <p>ご飯 かれいの磯辺焼き 白菜の洋風煮びたし おくらとなすの肉味噌炒め 青菜のピーナッツ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 536 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 11.7 g 食塩 3.1 g</p>	<p>17（水）</p> <p>ご飯 山形いも煮風 かぶの煮物 切干とツナのおかず炒め ほうれん草の菜種和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 621 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 21.4 g 食塩 2.7 g</p>	<p>18（木）</p> <p>ツナとえのきの炊き込みご飯 赤魚の煮魚 きゅうりとちくわのサラダ ポテトミート 豆苗とベーコン炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 18.6 g 食塩 3.7 g</p>	
<p>19（金）</p> <p>ご飯 チキンソテーデミソース イタリア風ツナサラダ キャセロール（イギリス煮込み料理） ふきのじゃこ煮 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 592 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 18.2 g 食塩 2.9 g</p>	<p>20（土）</p> <p>ご飯 さわらのしそごま焼き じゃが芋切干煮 高菜ビーフン あさりとにらの炒め物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 571 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 13.7 g 食塩 2.9 g</p>	<p>21（日）</p> <p>ご飯 オムレツきのこソース 青梗菜とベーコンの炒め煮 なすの甘酢漬け 糸こんにゃくとツナの金平 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 544 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 18.5 g 食塩 3.1 g</p>	<p>22（月）</p> <p>ご飯 すき焼き さつま芋の塩麹煮 クラムチャウダー ほうれん草のくるみ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.8 g 食塩 2.4 g</p>	<p>花丸な1日になるかな？</p>
<p>23（火） 糖尿病予防献立 天皇誕生日</p> <p>ご飯 たらのカレームニエル ふきと豚肉の炒め煮 もやしのチャンプルー モロヘイヤと竹輪の梅和え 漬物</p> <p>血糖値を改善するには 肥満の予防が不可欠です。 エネルギーを控え 野菜をたっぷり とりましょう。</p> <p>160gあたり エネルギー 543 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 13.5 g 食塩 2.8 g</p>		<p>24（水） 25（木） 26（金）</p> <p>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</p>	<p>24（水）</p> <p>ご飯 鶏肉のケチャップソース焼き 大根の煮物 チャプチェ風 青梗菜とツナの和え物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 577 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 17.6 g 食塩 2.6 g</p>	<p>25（木）</p> <p>ご飯 おでん 洋風玉子とじ なすときのこの炒め物 人参の白和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 16.1 g 食塩 3 g</p>
<p>26（金）</p> <p>ご飯 さばのねぎ焼き 青菜とじゃこの煮びたし 菜の花パスタ なすの味噌和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 603 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 20 g 食塩 2.6 g</p>	<p>27（土）</p> <p>ご飯 温豚しゃぶしゃぶ 里芋の柚子味噌煮 高野とかにカマの煮物 洋風切り干し大根 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 13.2 g 食塩 2.6 g</p>	<p>28（日）</p> <p>ご飯 さわらの山椒焼き 春雨の中華炒め 白菜の炒め煮 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 12.5 g 食塩 2.8 g</p>	<p>優食初のテレビCM が始まりました！</p> <p>倉敷ケーブルテレビさんで 毎週金曜日、16時～ 『トクもりっ』放送中に 流れます。 倉敷ケーブルテレビさんの方は 是非ご覧ください！</p>	

*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。