



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 (火) 糖尿病予防献立

ご飯
赤魚の照り焼き
付け合わせ
ミモザサラダ
ベーコンと茄子のトマト炒め
ふきの土佐煮
漬物

ゆっくり噛んで食べましょう。バランス良く食べ、腹八分目でストップしておきましょう。夜遅くや、寝る前は食べないようにしましょう。

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
536	23	16.2	74.6	2.7
kcal	g	g	g	g

2 (水)

ご飯
豚肉ときのこのさっと煮
里芋の海苔まぶし
れんこんとごぼうの煮しめ
きゅうりと油あげのなます
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
544	21.8	12.1	89.8	2.6
kcal	g	g	g	g

3 (木)

桜えびとしらすの大豆ご飯
おでん
青菜の煮浸し
ひじきの白和え
いんげんとベーコンのソテー
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
524	21.5	14.3	77.7	5
kcal	g	g	g	g

4 (金)

ご飯
鮭の味噌マヨ焼き
付け合わせ
エビと菜の花の炒め物
豆乳シチュー
ほうれん草のお浸し
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
627	26.7	16	76.9	2.5
kcal	g	g	g	g

5 (土)

ご飯
鶏肉のごま味噌焼き
付け合わせ
キャベツと竹輪の煮浸し
豆腐の中華煮込み
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
558	24.9	16.4	77.5	3.2
kcal	g	g	g	g

6 (日)

ご飯
さばの照り焼き
付け合わせ
カラーピーマンのソース炒め
マカロニと野菜のミルク煮
青菜のじゃこ和え
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
519	22.7	14.1	74.6	3.1
kcal	g	g	g	g

7 (月) 8 (火) 9 (水)

今月の企画メニュー①
すき焼きうどん+おぼろぎ

7 (月)

ご飯
豚肉のおろし煮
五目巾着
ビーフン炒め
穴子の酢の物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
567	24.5	17	80.4	3
kcal	g	g	g	g

二月も開運だめし

二〇二二年

大吉 中吉 小吉 凶

8 (火) 高血圧予防献立

ご飯
たららのクリームソースかけ
付け合わせ
野菜とエビのソテー
れんこんとひき肉の金平風
きゅうりとちくわのおかか和え
漬物

食事以外での予防対策、深呼吸やゆったりとした腹式呼吸をしましょう。良質な睡眠をとるよう心がけましょう。急激な温度変化を減らすように

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
507	23.7	12.4	76.7	2.5
kcal	g	g	g	g

9 (水)

ご飯
鶏団子のスープ煮
ごぼうと豚の煮物
野菜のクリーム煮
昆布とツナのサワー漬け
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
516	21.4	11.2	84.8	3.2
kcal	g	g	g	g

10 (木)

ご飯
ほっけの幽庵焼き
付け合わせ
小松菜と油揚げの中華煮浸し
根菜の味噌煮
春雨としらすの酢の物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496	21.1	8	84.1	3.1
kcal	g	g	g	g

11 (金) 建国記念日

ご飯
ハンバーグきこり風
付け合わせ
中華ナムル
パスタと野菜のソテー
エリンギと豆苗の炒め物
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
509	19.2	15.5	76.4	2.5
kcal	g	g	g	g

12 (土)

ご飯
メルのムニエルタルタル添え
付け合わせ
スパゲッティナポリタン
じゃが芋とベーコンのソテー
こんにゃくとさつま揚げの金平風
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
587	20.5	20.4	81.7	2.5
kcal	g	g	g	g

13 (日)

ご飯
豚肉の五目うま煮
大学芋風
なすの甘酢漬け
人参としめじの甘辛煮
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
583	18.4	20.1	83.4	2.6
kcal	g	g	g	g

14 (月)

ツナとえのきの炊き込みご飯
カレイのゴマ焼き
付け合わせ
プチオムレツ
小松菜と豚肉の甘辛煮
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
541	31.1	11.5	77.4	4.5
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材のナカフ 『小松菜』

通年を通して安定して購入できる食材ですが、2月が旬の食材で、もっとも美味しく食べられるシーズンです。βカロテンをもっとも多く含み、ガンや脳卒中の原因である活性酸素を抑える働きをしてくれます。皮膚や粘膜を強くしてくれ、美肌効果、免疫力強化にも良い働きをしてくれます。眼精疲労にも役立ってくれます。生で食べても、茹でて食べても、炒めて食べても良い万能な食材です。

※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。

15 (火) ご飯
チキンソテーデミソース
付け合わせ
じゃが芋のマーボー風
ごぼうサラダ
ひじきと野菜炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
605	23.6	21.3	81.4	3.4
kcal	g	g	g	g

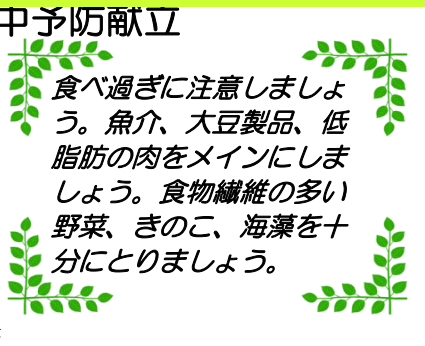
16 (水) ご飯
さわらのしそごま焼き
付け合わせ
厚揚げと小松菜のオイスター炒め
キャベツツナのトマト煮
酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
517	24.9	12.1	75.5	3.5
kcal	g	g	g	g

17 (木) 脳卒中予防献立
ご飯
肉豆腐
大根の煮物
青梗菜とエビの炒め物
竹輪とわかめのぬた風
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
510	22.7	12.7	77.2	3.2
kcal	g	g	g	g

食べ過ぎに注意しまし
う。魚介、大豆製品、低
脂肪の肉をメインにしま
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。



18 (金) ご飯
太刀魚のマスタード焼き
付け合わせ
れんこんのカレー炒め
豆腐とゆで卵のグラタン風
わかめときゅうりのボン酢和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
604	24.6	24.5	72.9	2.9
kcal	g	g	g	g

19 (土) ご飯
白菜と海鮮塩炒め
さつま芋の塩麹煮
切干大根と高野の煮物
なすのオランダ煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
524	17.5	11.9	86.8	2.7
kcal	g	g	g	g

20 (日) ご飯
鶏肉のケチャップソース焼き
付け合わせ
菜の花のパペロンチーノ
春雨炒め
いんげんのくるみ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
581	20.8	19.9	79.4	2.6
kcal	g	g	g	g

21 (月) ご飯
ほきのねぎ味噌焼き
付け合わせ
野菜のケチャップカレー炒め
クラムチャウダー
わかめの生姜酢
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
537	23	14.2	77.5	3.1
kcal	g	g	g	g

22 (火) ご飯
豚のねぎ塩
付け合わせ
塩麹かぼちゃの煮物
白菜と厚揚げの中華炒め
キャベツの梅マヨ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
579	23.8	19.9	77.9	3.4
kcal	g	g	g	g

23 (水) 24 (木) 25 (金)
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+パン

23 (水) 腎機能低下予防献立 天皇誕生日
ご飯
スペイン風オムレツ
小松菜とウィンナーのクリーム煮
ポテトサラダ
人参とツナの炒め物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
561	17.7	19.5	81.5	2.4
kcal	g	g	g	g

エネルギー不足にならないように、きちんと食べ
ましょう。魚、肉、卵、
大豆製品などの良質なタ
ンパク質を適量とりま
しょう。

24 (木) ご飯
クロメヌケの塩焼き
付け合わせ
拌三糸
ごぼうのバターソテー
エリンギのオイスター炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512	22.1	13.3	75.1	2.8
kcal	g	g	g	g

25 (金) ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
付け合わせ
厚揚げのおろし煮
豚とキャベツの味噌炒め
青菜のわさび和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
567	25.7	19.3	70.5	2.4
kcal	g	g	g	g

26 (土) ご飯
あじの梅かつお焼き
付け合わせ
さつま芋のジャーマンポテト
大豆とカリフラワーコンソメ煮
もやしとひき肉のカレー炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
529	26.3	11.6	79.7	3
kcal	g	g	g	g

27 (日) ご飯
厚揚げと野菜のチゲ風
粉ふきいものチーズ風味
青菜とあさりのソテー
白菜のゆず甘酢和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
524	21.8	14.8	77.6	2.7
kcal	g	g	g	g

28 (月) ご飯
豚肉の塩麹生姜焼き
付け合わせ
里芋の海苔まぶし
菜の花パスタ
水菜のナムル
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
594	23.2	17.3	86	3.8
kcal	g	g	g	g

健康管理コーナー
室内でも温度の差ができて
しまう、この季節。注意しなけれ
ばならないのは、ヒートショック
温度が低い部屋へ移動する時
には、何か一つ羽織るなど対策
をしましょう。乾燥にも気を付け
ましょう。水分補給は一度に
ではなくこまめにとりましょう。

脳トレ・コーナー
矢印に従って読むと二字熟語にな
るように口へ漢字を入れて下さい

昼 → 瞬 → 柄 → 亜 → 筆
黒 → 隔 → 板

答え：間 答え：鉛

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。