



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+おばき

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
たらり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

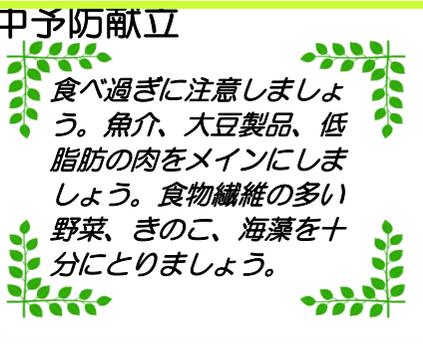
16 (水)
ご飯
さわらのしそごま焼き
付け合わせ
厚揚げと小松菜のオイスター炒め
キャベツツナのトマト煮
酢の物
漬物

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

食べ過ぎに注意しまし
ょう。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。

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



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
菜の花のペペロンチーノ
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

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。

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

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 → 板
黒 → 筆

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。