



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 (日)



ご飯
シルバーの照り焼き
付け合わせ
大根とじゃこの煮浸し
なすの味噌炒め
コールスロー
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496	20.4	14.5	71.5	2.4
kcal	g	g	g	g

2 (月) **脳卒中予防献立**

ご飯
厚揚げの和風麻婆
大根の煮物
ササミとほうれん草のゴママヨ和え
キャベツのガーリック炒め
漬物

食べ過ぎには注意しましょう。
魚介、大豆製品、低脂肪の肉を
メインにするとうまいですよ。
食物繊維の多い野菜を十分に
とるようにしましょう。

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
547	18.8	20.1	73.9	3.4
kcal	g	g	g	g

3 (火)

大豆としらすご飯
豚の塩炒め
付け合わせ
えび団子のスープ煮
けんちん煮
わかめときゅうりのポン酢和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
520	25.6	17.4	67.6	4.5
kcal	g	g	g	g

4 (水)

ご飯
ぶりのねぎだれ焼き
付け合わせ
ひじき煮
スパサラダ
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
599	25.2	22.4	75	2.9
kcal	g	g	g	g

5 (木)

ご飯
チキンソテーデミソース
付け合わせ
豚肉とじゃが芋炒め
キャベツのトマト煮
ほうれん草の青海苔和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
576	24	17.3	81.6	2.7
kcal	g	g	g	g

6 (金)

ご飯
牛肉と豆腐の煮込み
れんこん柚子こしょう炒め
切干大根とキャベツのコンソメ煮
もやしとわかめのナムル
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
474	18.5	13.9	71.5	2.3
kcal	g	g	g	g

7 (土)

ご飯
ほっけのハーブ焼き
付け合わせ
ブロッコリーポテト
深川煮
青梗菜のピーナッツ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
478	22.9	9.9	72.9	2
kcal	g	g	g	g

8 (日)

ご飯
鶏肉柚子こしょう煮
かぼちゃの煮物
パスタと野菜のソテー
もやしと揚げのごま酢
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
520	22.9	6.2	79.3	1.5
kcal	g	g	g	g

9 (月)


ご飯
豚肉と大根のべっこう煮
華風炒め
青梗菜とベーコンのスープ煮
スイートポテトサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
576	20.7	18.2	83.5	2.3
kcal	g	g	g	g

10 (火) **糖尿病予防献立**

ご飯
焼き魚の中華風あんかけ
小松菜の炒め物
厚揚げのおろし煮
春雨ときゅうりの甘酢和え
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
たっぷりとりましょう。



160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
436	19.9	5.7	76.5	3.2
kcal	g	g	g	g

11 (水) 建国記念の日

ご飯
チキンソテーマトソース
付け合わせ
昆布の炒り煮
キャベツのカレー炒め
人参サラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	22.2	16.1	78.4	2.8
kcal	g	g	g	g

12 (木)

ご飯
厚揚げの酢豚風（肉なし）
さつま芋甘煮
なすとわかめのペロンチーノ風
青梗菜とツナの和え物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
513	13.7	16.2	78.5	1.8
kcal	g	g	g	g

13 (金)

ご飯
あじの生姜醤油焼き
付け合わせ
かぼちゃのスープ煮
竹の子と豚肉の味噌バター炒め
おぐらのわさび和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
483	23	8.4	78.7	2.3
kcal	g	g	g	g

14 (土)

ご飯
鶏肉の味噌マヨ焼き
付け合わせ
コンソメ煮
ごぼうのベーコン炒め
キャベツのナムル
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
540	20.3	18.9	73	2.5
kcal	g	g	g	g

15 (日)

ご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
もやしと竹輪カレー炒め
チャウダー
生姜酢和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
502	19	11.5	82.5	2.8
kcal	g	g	g	g

16 (月)

ご飯
鮭の塩焼き
付け合わせ
青菜とじゃこの煮びたし
れんこんと豚肉の味噌バター炒め
おぐらの玉子とじ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
511	21.6	13.6	73.6	2.8
kcal	g	g	g	g

17 (火)

ご飯
鶏肉のごま味噌焼き
付け合わせ
ひじきとツナ炒め煮
ベイクドポテト
もやしマスタード和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
566	21.5	20.2	74.9	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。



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) 19 (木) 20 (金)

今月の企画メニュー
五目旨煮丼
 +ミニたい焼き

18 (水)

ご飯
 豚のオイスター炒め
 巾着煮
 なすの炒め物
 白菜とかにかまのサラダ
 漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
516	18	18.3	71.8	1.8
kcal	g	g	g	g

19 (木) 高血圧予防献立

ご飯
 さわらの漬け焼き
 付け合わせ
 大根とじゃこの煮びたし
 ピーファン炒め
 おくらとササミのサラダ
 漬物

食事以外での予防対策には
 深呼吸やゆったりとした
 腹式呼吸、良質な睡眠をとる、
 急激な温度変化を減らす
 などがあります。

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
512	24.4	12.6	74.9	2.5
kcal	g	g	g	g

20 (金)

ご飯
 鶏のハーブ焼き
 付け合わせ
 青菜とベーコンスープ煮浸し
 ポテトサラダ
 ごぼうのソテー
 漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549	19.3	20.3	70.9	2.6
kcal	g	g	g	g

21 (土)

ご飯
 厚揚げと豚肉のボン酢炒め
 ミンチカツ
 ひじきの五目煮
 ほうれん草のごまあえ
 漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
599	22.1	23.1	78	2.2
kcal	g	g	g	g

22 (日)

ご飯
 たらの香草焼き
 付け合わせ
 れんこんのそぼろ煮
 白菜と春雨炒め
 竹輪のゆかり和え
 漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
480	21.5	11.2	73.2	2.2
kcal	g	g	g	g

23 (月) 天皇誕生日 腎機能低下予防献立

ご飯
 牛肉しぐれ煮
 大根の味噌かけ
 小松菜としらすのゴマ炒め
 海藻サラダ
 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。
 野菜、きのこ、海藻は十分にとり
 塩分の多い漬物は食べ過ぎに
 気を付けましょう。

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
447	17	9.8	75	2.3
kcal	g	g	g	g

24 (火)

ご飯
 すき焼き
 ブロッコリーとかにかま炒め
 じゃが芋とツナのクリーム煮
 ほうれん草のごま浸し
 漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
526	22.2	15.6	77.1	2.8
kcal	g	g	g	g

25 (水)

ご飯
 ほきゴマしそ焼き
 付け合わせ
 小松菜の煮浸し
 れん根のおかず炒め
 コールスロー
 漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
452	19.8	8	71.5	2.4
kcal	g	g	g	g

26 (木)

ご飯
 鶏の照り焼き
 付け合わせ
 切り干し大根ゆず風味
 昆布とツナの炒り煮
 インゲンのごまマヨネーズ
 漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
547	20.7	17.7	76.7	2.5
kcal	g	g	g	g

27 (金)

ご飯
 豚肉のおろし煮
 里芋の煮物
 野菜とさつま揚げの炒め物
 大根の梅和え
 漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
478	18.9	10.5	78.5	2.7
kcal	g	g	g	g

28 (土)

ご飯
 めばるのピリ辛利休焼き
 付け合わせ
 昆布と切干の炒め煮
 豚肉とピーマンの味噌炒め
 酢の物
 漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
475	21.6	9	77.8	2.5
kcal	g	g	g	g

食材ことわざクイズ

□に食べ物の名前を入れて
 ことわざを完成させましょう！

①猫の手に□
 ②絵にかいた□

答え：どちらも「餅」

なぞなぞクイズ

問題

公園に必ずある食べ物は
 何でしょうか？

公園という漢字をよ〜く見ると…

答え：ハム

知っておきたい食材の力

『いよかん』

いよかんは、愛媛県を代表する柑橘類で、爽やかな香りと
 ジューシーで甘酸っぱい果肉が特徴です。
 2月ごろに出荷のピークを迎え、ビタミンCやクエン酸が
 豊富で、美容や健康にも良いとされています。
 皮をむいてそのまま食べるのが一般的ですが、ジャム
 マーメイド、ゼリー、ケーキなどのお菓子作りにも適しています。

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。