




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 (木) 風邪予防献立**

朝ご飯を食べると体温が上昇し、免疫力がアップします。1日3回決まった時間に食事をしましょう。魚、肉、卵、乳製品、大豆製品を過不足なく摂ることが大事です。野菜は毎日1~2品食べてビタミンを補給しましょう。

ご飯  
牛肉と大根の韓国風炒め  
かぶの煮物  
和風ごぼうサラダ  
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
549	19.1	19.9	77.9	2.8
kcal	g	g	g	g



**2 (金) 小松菜ご飯**

さばのトマト煮  
付け合わせ  
かぼちゃのスープ煮  
なすの味噌炒め  
ナムル  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
653	25.2	23.6	84.1	3.2
kcal	g	g	g	g


**3 (土) 豚肉ときのこのさっと煮**

ご飯  
豚肉ときのこのさっと煮  
厚揚げの含め煮  
スパ卵サラダ  
たけのこの金平  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
574	24.9	21.6	73.8	2.4
kcal	g	g	g	g

**胃・十二指腸潰瘍予防**

よく噛んで食べるようにしましょう。魚や肉、大豆製品など、タンパク質をきちんと取り、繊維や脂肪の多い食材は、避けましょう。




**4 (日) 糖尿病予防献立**

脂肪の多い肉や魚は避けて油を多く使いましょう。揚げ物、炒め物は避けて、食物繊維の多い野菜やきのこ、海藻を十分に摂るようにしましょう。

ご飯  
ほっけの塩焼き  
付け合わせ  
青菜とベーコンスープ煮  
高菜ビーフン  
コールスロー  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
500	21.3	12.9	74.4	2.8
kcal	g	g	g	g



**5 (月) 6 (火) 7 (水) 今月の企画メニュー①**

ビビンバ丼 + 自家製パンナコッタ



**5 (月) 和風焼肉**

ご飯  
和風焼肉  
大根のかにあんかけ  
卵のポテトサラダ  
昆布の佃煮  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
558	20.3	19.5	79	3.3
kcal	g	g	g	g

**6 (火) 太刀魚の梅かつお焼き**

ご飯  
太刀魚の梅かつお焼き  
付け合わせ  
わかめともやしのごま炒め  
春雨の生姜炒め  
大根サラダ  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
590	22	20.8	77.2	3
kcal	g	g	g	g

**7 (水) 鶏肉のしそゴマ焼き**

ご飯  
鶏肉のしそゴマ焼き  
付け合わせ  
昆布の煮物  
あさりとまいたけの玉子とし  
ほうれん草のじゃこ和え  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
568	24.1	17.8	78.1	3.7
kcal	g	g	g	g

**8 (木) あじのオイスター照り焼き**

ご飯  
あじのオイスター照り焼き  
付け合わせ  
えびの青しそ和え  
ほうれん草ときのこのソテー  
カリフラワーのカレー炒め  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
509	25.2	13.8	71.1	3.4
kcal	g	g	g	g

**9 (金) 鶏肉塩麹みそ焼き**

ご飯  
鶏肉塩麹みそ焼き  
付け合わせ  
キャベツと卵のゴマダレサラダ  
切干大根のおかず炒め  
高菜炒め  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
573	22.1	20.8	72.9	2.2
kcal	g	g	g	g

**10 (土) 白身魚の味噌マヨ焼き (メル)**

ご飯  
白身魚の味噌マヨ焼き (メル)  
付け合わせ  
小松菜としらすのゴマ炒め  
きのこマリネ  
昆布とさつま揚げの炒め煮  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
468	20.1	11.8	73.5	2.6
kcal	g	g	g	g

**11 (日) ハンバーグハヤシソース**

ご飯  
ハンバーグハヤシソース  
付け合わせ  
さつま芋のジャーマンポテト  
キャベツの浅漬け  
人参ひじきカレー炒め  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
548	17.8	14.2	91.7	3.3
kcal	g	g	g	g

**12 (月) 大根としらすごはん**

ぶりのねぎだれ焼き  
付け合わせ  
マカロニサラダ  
なすのひき肉炒め  
きのここと絹さや炒め  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
650	26.4	27.7	75.8	4.9
kcal	g	g	g	g

**13 (火) 14 (水) 15 (木) 16 (金) 今月の企画メニュー②**

クリスマスちらし寿司 + チョコバナナケーキ



**13 (火) 豚肉のトマト回鍋肉**

ご飯  
豚肉のトマト回鍋肉  
さつま芋の塩麹煮  
揚げ茄子のおろし和え  
野菜炒め  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
549	19.3	17.3	80.9	2.5
kcal	g	g	g	g

**14 (水) さわらの梅煮**

ご飯  
さわらの梅煮  
付け合わせ  
大根とじゃこの煮浸し  
華風春雨炒め  
めかぶ酢の物  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
468	22.5	8.8	75.1	2.8
kcal	g	g	g	g

**15 (木) 鶏肉ときのこのピリ辛炒め**

ご飯  
鶏肉ときのこのピリ辛炒め  
巾着煮  
ちくわとキャベツの炒め  
中華風和え物  
漬物

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
570	24.6	11.4	77.9	3.1
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。



# 12月献立表（普通食・昼食）



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><b>16 (金) 高血圧予防献立</b></p> <p>ご飯 シルバーのカレームニエル 付け合わせ 根野菜の粉ふし煮 チャプチェ風 小松菜の塩昆布和え 漬物</p> <p>魚や大豆製品、低脂肪の肉を薄味に調理して食べるようにしましょう。カリウムの多い野菜を十分に摂るように心掛けましょう。</p>	<p><b>17 (土)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のごま味噌焼き 付け合わせ カレーピーマンのソース炒め キャベツと豆のトマト煮 かにかまのサラダ 漬物</p>	<p><b>18 (日)</b></p> <p>ご飯 赤魚の塩麹梅焼き 付け合わせ 大豆と鶏の煮物 ビビンバ風 白菜のゆず甘酢和え 漬物</p>	<p><b>19 (月)</b></p> <p>ご飯 おでん ごぼうと豚の煮物 かぼちゃサラダ ピーマンの三色金平 漬物</p>																																																												
<table border="1"> <tr><th>I材料</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr><td>495</td><td>20.4</td><td>11.7</td><td>80.6</td><td>2.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	495	20.4	11.7	80.6	2.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>I材料</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr><td>558</td><td>23.6</td><td>17.6</td><td>78.6</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	558	23.6	17.6	78.6	2.9	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>I材料</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr><td>530</td><td>26.7</td><td>12</td><td>76.4</td><td>3.2</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	530	26.7	12	76.4	3.2	kcal	g	g	g	g	<table border="1"> <tr><th>I材料</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>炭水化物</th><th>食塩</th></tr> <tr><td>567</td><td>17.6</td><td>16.3</td><td>89.8</td><td>3.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	567	17.6	16.3	89.8	3.3	kcal	g	g	g	g
I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
495	20.4	11.7	80.6	2.2																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
558	23.6	17.6	78.6	2.9																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
530	26.7	12	76.4	3.2																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											
I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																											
567	17.6	16.3	89.8	3.3																																																											
kcal	g	g	g	g																																																											

**20 (火)**

ご飯  
カレイのゴマ焼き  
付け合わせ  
さつまいのジャーマンポテト  
卵の切干大根炒め  
ほうれん草のお浸し  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
511	24.6	11	80.7	3.5
kcal	g	g	g	g

**21 (水)**

ご飯  
豚肉のおろし煮  
さつまい甘煮  
鶏肉と小松菜のホイコーロー  
春雨の酢の物  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
560	21.2	11.3	92.2	2.8
kcal	g	g	g	g

**22 (木)**

ご飯  
めばるのねぎ焼き  
付け合わせ  
れんこんの大葉味噌炒め  
インゲンとしらすのソテー  
モロヘイヤと竹輪和え  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
497	23.9	9.8	78.9	3.3
kcal	g	g	g	g

**知っておきたい食材のチカラ**

『小松菜』

小松菜の旬は冬です。寒さに強く、霜にあたることで甘みがアップするためおいしさも増します。また、β-カロテンやビタミンB群、ビタミンK、鉄分、骨を丈夫にするカルシウムなどのたくさんの栄養が含まれています。小松菜はアクが少なく、下茹でが不要な野菜です。油炒めやおひたしにしたりと様々な調理法があり、冬におすすめの食材です。

**23 (金)**

ご飯  
豚のカレー炒め  
炊き合わせ  
ピーマンのソテー  
菜果なます  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
497	20	12.3	80.2	2.5
kcal	g	g	g	g

**24 (土)**

ご飯  
鮭のムニエル  
付け合わせ  
かぼちゃグラタン風  
小松菜チャンプルー  
わかめときゅうりのポン酢和え  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
694	26.2	31.8	76.5	3.1
kcal	g	g	g	g

**25 (日) Merry Christmas!**

ご飯  
回鍋肉  
塩麹かぼちゃの煮物  
菜種和え  
水菜の煮浸し  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
562	20.8	17.2	80.5	2.8
kcal	g	g	g	g

**26 (月)**

ご飯  
たらのみりん焼き  
付け合わせ  
青菜とベーコンスープ煮浸し  
鶏団子と根菜煮  
野菜の甘酢漬け  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
488	23.1	8.4	81.9	3.3
kcal	g	g	g	g

**27 (火)**

ご飯  
チンジャオロース  
大学芋風  
切干大根と高野の煮物  
梅おかかかえ  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
553	20	15.5	85.4	2.4
kcal	g	g	g	g

**28 (水)**

ご飯  
クロメヌケの塩焼き  
付け合わせ  
シーフードスパゲッティー  
ポテトベーコン煮  
ふきの土佐煮  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
476	21.7	8.3	77.3	2.8
kcal	g	g	g	g

**29 (木)**

ご飯  
鶏肉マスタードソテー  
里芋の鳴門煮  
野菜のクリーム煮  
切干大根とえびの煮物  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
594	23.5	14.2	79.1	2.8
kcal	g	g	g	g

**30 (金)**

ご飯  
ほきの磯部焼き  
付け合わせ  
さつまいとピーマンじゃこ炒め  
大根と昆布の煮物  
ブロッコリーとかにかま炒め  
漬物

I材料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
498	20.8	6.9	86.1	3.6
kcal	g	g	g	g

本年もご愛顧を賜り誠にありがとうございました。翌年は1月5日（木）より営業開始となります。

**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。