



# 12月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・江國

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。

<b>1 (月)</b>	<b>2 (火)</b>	<b>3 (水)</b>	<b>4 (木)</b>
<b>ご飯</b> オムレツハヤシソース 付け合せ ソーセージの酢豚風 ごぼうのバターリー 海藻サラダ 漬物	<b>ご飯</b> チキンときのこのケチャップ炒め かぼちゃのほっくり煮 炒り豆腐 あさりの酢の物 漬物	<b>塩昆布とツナご飯</b> 豚肉のトマト回鍋肉 じゃが芋の煮物 厚揚げと小松菜のオイスター炒め 洋風切り干し大根 漬物	<b>高血圧予防献立</b> 魚や大豆製品、低脂肪の肉を 薄味に調理しましょう。 トマトソース味やクリーム ソース味など、いろんな味の 料理にすると薄味でも飽きが 来にくくなります。
I群 - たんぱく質 474 kcal g 17.1 g 12.7 g 74.7 g 3.6 g	I群 - たんぱく質 546 kcal g 25.5 g 8 g 78.1 g 2.4 g	I群 - たんぱく質 581 kcal g 26.3 g 21.1 g 72.7 g 3.7 g	I群 - たんぱく質 542 kcal g 23.2 g 17 g 73.9 g 2 g
<b>5 (金)</b>	<b>6 (土)</b>	<b>7 (日)</b>	<b>8 (月)</b>
<b>ご飯</b> 鶏肉の韓国風玉子とじ ミニロールキャベツ いんげんの塩麹炒め かぼちゃとれんこんのゴママヨサラダ 漬物	<b>ご飯</b> 豆腐ハンバーグ 付け合せ クラムチャウダー ピーマンの三色中華金平 和風ごぼうサラダ 漬物	<b>ご飯</b> めばるのしそごま焼き 付け合せ キャベツと竹輪の煮浸し カラーピーマンのソース炒め 切干大根高菜和え 漬物	<b>ご飯</b> 牛肉とキャベツの炒め物 ふろふき大根 マカロニと野菜のミルク煮 ごぼうのピーナッツ和え 漬物
I群 - たんぱく質 597 kcal g 24.3 g 15.2 g 78.3 g 2.9 g	I群 - たんぱく質 497 kcal g 11.5 g 18.6 g 72 g 2.8 g	I群 - たんぱく質 412 kcal g 19.2 g 4.8 g 73.7 g 2.5 g	I群 - たんぱく質 518 kcal g 18.4 g 14.8 g 80.8 g 2.1 g
<b>9 (火)</b>	<b>10 (水)</b>	<b>11 (木)</b>	<b>12 (金)</b>
<b>ご飯</b> 豚肉のケチャップ炒め なすと厚揚げの含め煮 ベイクドボテト ササミとほうれん草のゴママヨ和え 漬物	<b>ご飯</b> あじのハーブ焼き 付け合せ 豚肉となめこのおろし和え 小松菜のソース炒め なすのオランダ煮 漬物	<b>ご飯</b> 鶏肉生姜炒め かぼちゃの煮付け キャベツのペペロンチーノ ハムのマリネ 漬物	<b>ご飯</b> 豚肉と大根のべっこう煮 カリフラワーゆかり和え 竹の子のみぞ炒め 昆布豆 漬物
I群 - たんぱく質 571 kcal g 22.1 g 21.8 g 74.4 g 2.1 g	I群 - たんぱく質 508 kcal g 23.6 g 15.1 g 68.5 g 2.5 g	I群 - たんぱく質 579 kcal g 24 g 11.3 g 79.3 g 2.2 g	I群 - たんぱく質 496 kcal g 22.5 g 12.9 g 74.2 g 2.3 g
<b>13 (土)</b>	<b>14 (日)</b>	<b>15 (月)</b>	
<b>ご飯</b> かれいの煮付け 付け合せ 鶏肉と小松菜のホイコーロー <sup>ラタトイウェイ</sup> （フランス料理） ほうれん草とわかめの梅マヨ和え 漬物	<b>ご飯</b> 高野の和風麻婆 ねぎみそ大根 炒り鶏豆板醤煮込み キャベツくるみ和え 漬物	<b>ご飯</b> 鶏肉の梅かつお焼き 付け合せ 小松菜としらすのゴマ炒め 大豆とカリフラワーコンソメ煮 揚げ茄子のポン酢かけ 漬物	
I群 - たんぱく質 519 kcal g 23.3 g 10.2 g 79.3 g 3.2 g	I群 - たんぱく質 512 kcal g 19.4 g 11.7 g 79.5 g 3.2 g	I群 - たんぱく質 585 kcal g 21.3 g 22.6 g 74.1 g 2.5 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。

**9 (火) 10 (水) 11 (木) 12 (金)**

今月の企画メニュー  
**クリスマスちらし寿司 + エクレア**



## 糖尿病予防献立

野菜から食べ始めると血糖値の上昇が緩やかになります。  
野菜や豆でお腹を膨らませると肉類やご飯の量を減らすことができます。



## 知っておきたい食材の力

### 「菊芋」

菊芋は、健康によい効能を多く持つ食材として知られている野菜です。  
豊富なイヌリンなどの成分により、血糖値の急上昇抑制、腸内環境の改善  
コレステロール低下、高血圧の改善、むくみ解消などの効果が期待できます。  
食後血糖値の上昇を抑えるために、食事の前に食べるのが効果的ですが、一度に多く食べると体に悪影響を及ぼす可能性があるため注意しましょう！



令和7年



## 12月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL:086-444-2779 FAX:086-444-2783

管理栄養士 出原・江國

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。

16(火)

ご飯  
さばのカレームニエル  
付け合わせ  
カリフラワーチーズ  
ひじきと野菜炒め  
蒸し鶏と小松菜のゆずおろし和え  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
508 23.5 14.9 70.7 2.6  
kcal g g g g

17(水)

ご飯  
つくねと巾着の煮合せ  
じゃこと野菜の炒め物  
豆腐のチャンブル  
切干大根のサラダ  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
565 20.5 16.6 82.9 4.7  
kcal g g g g

18(木)

ご飯  
キャベツと豚肉の柔らか煮  
ミニボトフ  
ほうれん草と昆布ソテー  
ゴマ酢和え  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
502 20.2 15.2 73.7 2.4  
kcal g g g g

風邪予防献立

1日3回決まった時間に食事をとるようにすると、免疫力がアップします。特に朝ご飯を食べることで体温が上昇し、その後の活動にも良い影響があります。野菜を多く食べてビタミンを補給するように心がけましょう。

19(金)

切り干し大根と枝豆の炊き込みご飯  
ぶりの照り焼き  
付け合わせ  
チリコンカン  
五目きんぴら  
大葉の酢の物  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
582 24.2 17.9 78.9 4.3  
kcal g g g g

20(土)

ご飯  
鶏ごま味噌肉じゃが  
キャベツとめかぶおかか和え  
卵とブロッコリーイスター炒め  
洋風切りれん根  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
553 21.5 10 81.1 2.1  
kcal g g g g

21(日)

ご飯  
豚の生姜焼き  
里芋の海苔まびし  
なすとピーマンのみぞ炒め  
かに風味サラダ  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
561 19.1 20 76.1 2  
kcal g g g g

22(月)

ご飯  
ほっけのバター醤油焼き  
付け合わせ  
ポテトミート  
厚揚げとしらたきの煮もの  
キャベツのナムル  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
488 19.6 12.6 74.6 2.2  
kcal g g g g

23(火)

ご飯  
鶏肉の中華風炒め物  
塩麹かぼちゃの煮物  
青菜とあさりのパスタ  
きのこの炒め煮  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
549 23.3 7.1 82 3  
kcal g g g g

24(水)

ご飯  
ハンバーグステーキ  
付け合わせ  
ごぼうときのこの煮物  
きぬさやとえびのバターソテー  
洋風切り干し大根  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
561 16 14.2 86.1 2.8  
kcal g g g g

25(木)

ご飯  
鶏肉のゴマ焼き  
付け合わせ  
青菜とじやこの煮びたし  
豚と茄子のソテー  
ブロッコリーソテー  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
536 21.4 18.4 69.4 2.2  
kcal g g g g

26(金)

ご飯  
鶏肉と厚揚げにんにく炒め  
里芋の中国風  
えのきの炒め煮  
じゃことピーマン炒め  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
519 23.5 9.4 70.7 2.1  
kcal g g g g

27(土)

ご飯  
豚の鉄板焼き  
信田巻  
厚揚げとチンゲン菜の炒め物  
酢味噌あえ  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
560 23.6 17.8 80.5 2.7  
kcal g g g g

28(日)

ご飯  
鶏の照り焼き  
付け合わせ  
ジャーマンポテト  
白菜とあさりの中華煮  
なすの梅和え  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
550 19.2 18.9 75 2.2  
kcal g g g g

29(月)

ご飯  
豚肉のおろし煮  
ミニチカラ  
いんげんとベーコンにんにく炒め  
人参のごま味噌和え  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
626 22.6 23 83.7 2.7  
kcal g g g g

30(火)

ご飯  
さわらの生姜醤油焼き  
付け合わせ  
高野の卵とじ  
切り干し大根ゆず風味  
キャベツ昆布炒め  
漬物

I群 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩  
506 24 12.4 74.1 2.3  
kcal g g g g

胃・十二指腸潰瘍予防献立

よく噛んで食べるよう  
にしましょう。  
魚や肉、卵、大豆製品など  
たんぱく質をきちんととります。  
繊維や脂肪の多い食材は避けて、  
食材は柔らかく煮たり  
蒸したりすると良いでしょう

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(月)より営業開始となります。

よいお年をお迎えください。



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。