



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 (土)		2 (日)		3 (月)		4 (火)		糖尿病予防献立	
<p>ご飯 つくねとわかめ炊き合わせ 青菜の磯和え キャベツのスープ煮 エリンギとピーマンの金平風漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 434 15.1 7.4 78.2 3 kcal g g g g</p>		<p>ご飯 メルルーサの卵マヨネーズ焼き 付け合わせ もやしと梅和え 小松菜チャンプルー キャベツと竹輪の煮浸し漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 521 25.4 14.1 74.2 2.3 kcal g g g g</p>		<p>大豆としらすご飯 豚肉と春雨のピリ辛炒め 塩麹かぼちゃの煮物 野菜とさつま揚げの炒め物 おくらの梅和え漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 500 21.5 14.2 74 3.1 kcal g g g g</p>		<p>ご飯 ぶりの塩焼き 付け合わせ なすの青しそ和え 青菜とあさりのパスタ 人参とツナの炒め物漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 554 24.2 18.8 70.6 2.9 kcal g g g g</p>		<p>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と良いでしょう！</p>	
5 (水) 6 (木) 7 (金)		5 (水)		6 (木)		7 (金)		8 (土)	
<p>今月の企画メニュー① 五目旨煮丼 +ミニたい焼き</p> 		<p>ご飯 オムレッククリームソース 付け合わせ 鶏肉と玉ねぎの旨煮 スパサラダ もよしのソテー漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 549 19.2 17.9 76.4 2.5 kcal g g g g</p>		<p>ご飯 さわらのゴマ焼き 付け合わせ 五目煮豆 青梗菜とエビの炒め物 きゅうりの昆布和え漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 471 23.4 9.5 73.1 3 kcal g g g g</p>		<p>ご飯 鶏肉柚子こしょう煮 ほっくりかぼちゃ 高野と大根の煮物 春雨のごまダレ漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 509 22.8 5.2 78.4 2 kcal g g g g</p>		<p>ご飯 あじの蒲焼 付け合わせ ほうれん草のゆず和え ごぼうとひき肉炒め 竹輪とこんにゃくの炒め煮漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 473 23.6 7.7 76.3 2.6 kcal g g g g</p>	
<p>9 (日)</p> <p>ご飯 豚肉と茄子のトマト煮 大根の味噌かけ 厚揚げとピーマンの甘辛炒め わかめサラダ漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 542 18.7 18.8 75.8 3.6 kcal g g g g</p>		<p>10 (月)</p> <p>ご飯 さばの塩焼き 付け合わせ いんげんの香味炒め パスタと野菜のソテー にら玉炒め漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 500 23.2 14.1 69.9 2.6 kcal g g g g</p>		<p>11 (火) 建国記念日</p> <p>ご飯 親子煮 豆腐のふわふわ枝豆 青菜と高野煮 昆布とおくらの胡麻和え漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 553 25.3 11.2 75.4 3.2 kcal g g g g</p>		<p>12 (水)</p> <p>ご飯 かれいの煮付け 付け合わせ 炒り豆腐 和風ごぼうサラダ わかめとあさりの煮物漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 526 26.3 12.7 75.6 3.6 kcal g g g g</p>		<p>13 (木)</p> <p>ご飯 豚とれん根の照り煮 じゃが芋のカレー炒め 青梗菜の炒め物 キャベツの柚子こしょうあえ漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 571 22.8 20.3 76.4 2.7 kcal g g g g</p>	
<p>14 (金) 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ チンジャオロース 桜エビと小松菜の焼きそば シルバーサラダ漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 541 26 13.1 79.7 2.2 kcal g g g g</p>		<p><食事以外での予防対策> ・深呼吸やゆったいとした腹式呼吸 ・良質な睡眠をとる ・急激な温度変化を減らす</p>		<p>15 (土)</p> <p>ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ 卵とブロッコリーオイスター炒め 白菜のミルク煮 茄子の生姜醤油和え漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 583 17 22.5 75.2 2.4 kcal g g g g</p>		<p>16 (日)</p> <p>ご飯 たらのみそ漬け焼き 付け合わせ いんげんとベーコンにんにく炒め 鶏肉と竹の子のおかず煮 ほうれん草の海苔和え漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 453 22.8 6.5 73.7 2.3 kcal g g g g</p>		<p>17 (月)</p> <p>ご飯 肉団子と小松菜のオイスター煮 白菜とあさりの煮びたし 切干大根のおかず炒め 酢の物漬物</p> <p>I補材 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 516 17.1 11.6 85.6 3.1 kcal g g g g</p>	

※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 (火) 19 (水) 20 (木) 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 	18 (火) 腎機能低下予防献立 ご飯 シルバーの照り焼き 付け合わせ 青菜とじゃこの煮びたし ブロッコリーとさつま芋のサラダ キャベツのガーリック炒め 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 494 20.6 12.1 77.4 2.7 kcal g g g g	19 (水) ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 粉ふきいものチーズ風味 なすの炒め物 ナムル 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 505 19.3 16.6 71.9 2.1 kcal g g g g	20 (木) ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ ソーセージの酢豚風 根菜のたらこ煮 なめこみぞれ和え 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 474 20.8 10.7 75.1 3.3 kcal g g g g
---	---	--	---

20 (木) ご飯 赤魚の味噌マヨ焼き 付け合わせ ソーセージの酢豚風 根菜のたらこ煮 なめこみぞれ和え 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 474 20.8 10.7 75.1 3.3 kcal g g g g	21 (金) ご飯 回鍋肉 えび団子のスープ煮 けんちん煮 カリフラワーとツナのサワー漬け 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 541 24.7 14.4 79.3 2.4 kcal g g g g	22 (土) ご飯 おでん 昆布の炒り煮 麻婆春雨 白菜のゆず甘酢和え 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 472 14.8 8.4 85.2 2.9 kcal g g g g	23 (日) 天皇誕生日 ご飯 厚揚げの酢豚風 さつま芋の旨煮 ふきと豚肉の炒め煮 あさりと菜の花のサラダ 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 505 17.3 12.6 81 2.1 kcal g g g g	24 (月) 振替休日 ご飯 ほきのねぎ味噌焼き 付け合わせ 切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え 厚揚げの中華炒め キャベツと竹輪の煮浸し 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 497 23.5 9.9 75.3 2.2 kcal g g g g
---	---	--	---	---

25 (火) ご飯 豚肉とかぼちゃの煮物 ひじきの煮物 茄子カレー 人参の白和え 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 511 18.5 14.4 81.2 2.3 kcal g g g g	26 (水) 脳卒中予防献立 ご飯 さばレモン風味焼き 付け合わせ 煮菜 ごぼうサラダ 人参たらこ炒め 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 554 23.5 16.3 78.7 2.7 kcal g g g g	27 (木) ひじきのまぜご飯 鶏肉生姜炒め 高野の煮びたし 豚とキャベツ炒め 酢の物 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 579 28.1 12.6 74.6 2.8 kcal g g g g	28 (金) ご飯 ほっけのハーブ焼き 付け合わせ 青梗菜とベーコンのスープ煮 大根とツナの炒め物 さつま芋の白和え 漬物 I栄養 - たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩 488 20.7 10.4 77 2.2 kcal g g g g
--	--	--	---

なぞなぞクイズ

問題
 家の上で食べるお菓子って、な～んだ？
 ヒント：家は英語で「ハウス」だから？

答え：ウエハース

知っておきたい食材の力
『レモン』



国産のレモンは12～3月の寒い季節に旬を迎えます。
 ビタミンCが豊富で疲労回復や動脈硬化を予防する働きがあるとされています。
 日本で栽培されているレモンは主に、リスボン種、ピラフランカ種、ユールカ種の3種類です。
 リスボン種は、果汁量が多く酸味が強い特徴があり、ユールカ種は、果肉が柔らかく
 ジューシーで香りが良い品種です。また、ユールカ種は、果肉が柔らかくジューシーです。
 国産レモンは皮ごと食べられるので、ぜひ食卓に取り入れてみてください！



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。