



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>1（水）</p> <p>ご飯 オムレッククリームソース 付け合わせ いんげんの香味炒め さつまいものサラダ ひじきごま</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>531 kcal</td><td>17.5 g</td><td>16.4 g</td><td>81.1 g</td><td>2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	531 kcal	17.5 g	16.4 g	81.1 g	2 g	<p>2（木）</p> <p>竹の子ご飯 豚と野菜の味噌炒め 海鮮シュウマイ 酢の物 ポテトベーコン煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>617 kcal</td><td>22.8 g</td><td>21.2 g</td><td>85.3 g</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	617 kcal	22.8 g	21.2 g	85.3 g	2.9 g	<p>3（金） 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 ほきのみりん焼き 付け合わせ キャセロール（イギリス煮込み料理） なすの味噌和え きのこのソテー</p> <p>バランスの良い食事をゆっくり 噛んで食べましょう。 食事は腹八分目でストップして おくことを意識しましょう。 夜遅く、寝る前に食べると 余分なエネルギーが脂肪として 蓄積されやすくなります。</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>491 kcal</td><td>20.5 g</td><td>9.8 g</td><td>77.2 g</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	491 kcal	20.5 g	9.8 g	77.2 g	2.3 g	<p>4（土）</p> <p>ご飯 鶏の利休煮 付け合わせ 青梗菜とベーコンの炒め煮 ひじきと野菜炒め きゅうりのたらこ和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>504 kcal</td><td>19.5 g</td><td>14.9 g</td><td>72.3 g</td><td>3 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	504 kcal	19.5 g	14.9 g	72.3 g	3 g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
531 kcal	17.5 g	16.4 g	81.1 g	2 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
617 kcal	22.8 g	21.2 g	85.3 g	2.9 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
491 kcal	20.5 g	9.8 g	77.2 g	2.3 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
504 kcal	19.5 g	14.9 g	72.3 g	3 g																																								
<p>5（日）</p> <p>ご飯 チンジャオロース（豚） 大根のかにあんかけ きのこの炒め煮 白菜のごま浸し</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>492 kcal</td><td>19.5 g</td><td>14.7 g</td><td>71.9 g</td><td>2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	492 kcal	19.5 g	14.7 g	71.9 g	2 g	<p>6（月）</p> <p>ご飯 鮭の照り焼き 付け合わせ クリーム煮 なすのカレーソテー おから</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>599 kcal</td><td>20.6 g</td><td>21.5 g</td><td>80.2 g</td><td>2.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	599 kcal	20.6 g	21.5 g	80.2 g	2.1 g	<p>7（火）8（水）9（木）10（金）</p> <p>今日の企画メニュー 春のちらし寿司 +自家製茶碗蒸し</p>	<p>7（火）</p> <p>ご飯 鶏つくねの中華あん 竹輪とわかめの酢味噌あえ いんげんとベーコンにんにく炒め コンソメ煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>505 kcal</td><td>15.7 g</td><td>10.9 g</td><td>87.7 g</td><td>3.4 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	505 kcal	15.7 g	10.9 g	87.7 g	3.4 g	<p>8（水）</p> <p>ご飯 ごま味噌肉じゃが きのこのポン酢炒め 白菜のスープ煮 おくらと大豆のおかか和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>490 kcal</td><td>19.5 g</td><td>10.6 g</td><td>79.8 g</td><td>1.9 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	490 kcal	19.5 g	10.6 g	79.8 g	1.9 g
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
492 kcal	19.5 g	14.7 g	71.9 g	2 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
599 kcal	20.6 g	21.5 g	80.2 g	2.1 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
505 kcal	15.7 g	10.9 g	87.7 g	3.4 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
490 kcal	19.5 g	10.6 g	79.8 g	1.9 g																																								
<p>9（木）</p> <p>ご飯 めばるのねぎ焼き 付け合わせ 枝豆と竹輪の玉子とし かぼちゃとしこのバター醤油炒め あさりの煮びたし</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>495 kcal</td><td>25.3 g</td><td>8.3 g</td><td>78.5 g</td><td>2.7 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	495 kcal	25.3 g	8.3 g	78.5 g	2.7 g	<p>10（金）</p> <p>ご飯 鶏肉のチーズパン粉焼き 付け合わせ 華風炒め 厚揚げのおろし煮 青梗菜の炒め物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>578 kcal</td><td>22.9 g</td><td>19.3 g</td><td>74.7 g</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	578 kcal	22.9 g	19.3 g	74.7 g	2.3 g	<p>11（土） 認知症予防献立</p> <p>ご飯 豚のカレー炒め ほっくりかぼちゃ マカロニサラダ 大豆と野菜のトマト煮</p> <p>大豆製品には記憶力を強化する レシチンという成分が多く 含まれています。 バランスの良い食事を摂り、 塩分や糖分をなるべく 控えましょう。</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>534 kcal</td><td>21.6 g</td><td>15.3 g</td><td>79.6 g</td><td>1.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	534 kcal	21.6 g	15.3 g	79.6 g	1.5 g	<p>12（日）</p> <p>ご飯 あじのゆかり焼き 付け合わせ ササミとほうれん草のゴママヨ和え 竹輪とこんにゃくの炒め煮 小松菜としらすの炒め物</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>483 kcal</td><td>23.9 g</td><td>11.1 g</td><td>70.9 g</td><td>2.5 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	483 kcal	23.9 g	11.1 g	70.9 g	2.5 g	
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
495 kcal	25.3 g	8.3 g	78.5 g	2.7 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
578 kcal	22.9 g	19.3 g	74.7 g	2.3 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
534 kcal	21.6 g	15.3 g	79.6 g	1.5 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
483 kcal	23.9 g	11.1 g	70.9 g	2.5 g																																								
<p>13（月）</p> <p>ご飯 八宝菜 焼き餃子 かぼちゃの甘酢炒め カスレ（フランス煮込み料理）</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>529 kcal</td><td>21.9 g</td><td>13.3 g</td><td>82.5 g</td><td>2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	529 kcal	21.9 g	13.3 g	82.5 g	2 g	<p>14（火）</p> <p>ご飯 和風焼肉 豆腐焼きのあんかけ にら玉炒め 小松菜の塩昆布和え</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>515 kcal</td><td>20.9 g</td><td>17.4 g</td><td>72 g</td><td>2 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	515 kcal	20.9 g	17.4 g	72 g	2 g	<p>15（水）</p> <p>ご飯 シルバーの味噌焼き 付け合わせ いんげんの白和え 茄子カレー 甘辛煮</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>518 kcal</td><td>23.1 g</td><td>13.1 g</td><td>79.2 g</td><td>2.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	518 kcal	23.1 g	13.1 g	79.2 g	2.1 g	<p>今日は何の日?? 昭和の日</p> <p>4月29日の昭和天皇誕生日（旧祝日）に由来し、2007年に「みどりの日」から名称変更された祝日で、激動の昭和を顧み、国の将来を想う日として制定されました。植物に造詣が深かった昭和天皇にちなみ、かつては「自然に親しむ」という趣旨で「みどりの日」と名付けられたそうです。国民の祝日で、元号が名前に使われているのは「昭和の日」のみです。</p>											
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
529 kcal	21.9 g	13.3 g	82.5 g	2 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
515 kcal	20.9 g	17.4 g	72 g	2 g																																								
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																								
518 kcal	23.1 g	13.1 g	79.2 g	2.1 g																																								

※企画メニューはご希望の方だけにお届けいたします。

※漬物が付く場合はエネルギー2kcal たんぱく質0.1g 炭水化物0.5g 食塩0.3gが、加算されます。

*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。

16 (木) 肝機能予防献立

ご飯
鶏肉の焼き南蛮
厚揚げとキャベツの炒め物
かぼちゃのスープ煮
金平ごぼう

肝臓には色々な栄養の吸収
分解を行ううえでビタミン
ミネラルが必要なので、
野菜を十分に摂るように
しましょう。

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
547	20.4	14.7	83.3	2
kcal	g	g	g	g

17 (金)

ご飯
牛肉の五目炒め
焼き豆腐かにあんかけ
ジャーマンポテト
白菜のゆず甘酢和え

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
474	18	13.3	71.1	1.9
kcal	g	g	g	g

18 (土)

ご飯
さばの味噌煮
付け合わせ
キャベツの浅漬け
ごぼうの煮浸し
高菜ピーマン

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
513	22.1	11.4	78.2	2.1
kcal	g	g	g	g

19 (日)

ご飯
鶏肉の香味焼き
付け合わせ
じゃが芋のマーボー風
きのこことひじきの中華煮物
青しそ和え

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
565	22	19.3	74.8	2.6
kcal	g	g	g	g

20 (月)

ご飯
豚肉と茄子のトマト煮
大根のかにあんかけ
いんげんとベーコンのソテー
青菜のからし和え

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
546	19	21.1	72.2	3
kcal	g	g	g	g

21 (火)

ご飯
ぶりの焼き浸し
付け合わせ
じゃが芋スープ煮
春雨の中華炒め
梅おかか和え

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
547	24.5	15.6	75.5	3.6
kcal	g	g	g	g

22 (水) 高血圧予防献立

山菜と桜えびの炊き込みご飯

鶏肉の味噌焼き
付け合わせ
かぼちゃグラタン風
大根とウィンナー炒め
おくらわさび和え

かぼちゃなどのカリウムの
多い野菜を十分にとりましょ
う。漬物、佃煮、塩蔵品は
なるべく避けましょ
う。高血圧になると脳血管障害や
心臓病、動脈硬化といった
病気にかかるリスクが
高くなります。

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
576	22.7	18	79.8	3.1
kcal	g	g	g	g

23 (木)

ご飯
厚揚げのおろし煮
ミンチカツ
さつま芋とピーマンじゃこ炒め
かにかまのサラダ

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
643	22.1	23.9	84.8	1.7
kcal	g	g	g	g

24 (金)

ご飯
ほっけのちゃんちゃん焼き風
金平れんこん
ピーマン炒め
なすの甘酢漬け

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
547	18.9	12.2	88.9	1.7
kcal	g	g	g	g

25 (土)

ご飯
鶏肉の柚子こしょうマヨ焼き
付け合わせ
絹さやの卵とじ
青菜とエビの塩炒め
ひじきの白和え

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
557	24.5	19.6	69.7	2.1
kcal	g	g	g	g

26 (日)

ご飯
豚としらたき甘辛炒め
鶏つくねのカレークリーム煮
じゃこ野菜のソテー
きゅうりと油あげのなます

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
518	19.6	15.7	76.8	1.8
kcal	g	g	g	g

27 (月)

ご飯
赤魚の塩麹梅焼き
付け合わせ
さつま芋のジャーマンポテト
にらのオイスターソース炒め
コールスロー

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
470	18.2	9.6	76.9	1.9
kcal	g	g	g	g

28 (火)

ご飯
鶏肉のオイスター照り焼き
付け合わせ
キャベツと玉子のカレー炒め
青梗菜とベーコンのスープ煮
昆布とツナのサワー漬け

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
557	21.7	18.7	74.2	3.1
kcal	g	g	g	g

29 (水) 30 (木) 5/1 (金)

今月の企画メニュー
あんかけ焼きそば
+抹茶まんじゅう

29 (水) 昭和の日

ご飯
豚肉の甘辛炒め
えび団子のスープ煮
れんこんとひき肉の金平風
サラダ漬け

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
514	21.3	14.5	75.8	1.8
kcal	g	g	g	g

30 (木)

ご飯
さわらの漬け焼き
付け合わせ
筑前煮
白菜と水菜の煮浸し
明太炒り豆腐

1食材	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
542	27.4	12.6	74.4	2.6
kcal	g	g	g	g

なぜなぜクイズ

問題
木が2つあったご飯とは
何でしょうか？
「木」という漢字を2つ並べると…

答え：ハヤシライス

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。 ※漬物が付く場合はエネルギー2kcal たんぱく質0.1g 炭水化物0.5g 食塩0.3gが、加算されます。
*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。