



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。

1/1（木）～
1/4（日）
誠に勝手ながら
お休みさせて
頂きます。

新年あけましておめでとうございます。
昨年中はご愛顧を賜り、心より感謝・お礼申し上げます。
今後も皆様のご健康の力となれますよう
スタッフ一同努めてまいります。
本年もよろしくごお願い申し上げます。
株式会社 優食 スタッフ一同

知っておきたい食材の力

『水菜』

地味な印象の水菜ですが、実は隠れた栄養の宝庫です。
粘膜や皮膚の健康維持や美肌効果、免疫力アップにつながるβ-カロテンをはじめ、コラーゲン生成や抗酸化作用・免疫力アップ効果が期待できるビタミンC、貧血予防に効果の高い葉酸や鉄分、むくみや高血圧を予防するカリウムなどを多く含有したバランスのとれた栄養価の高い野菜です！

5（月）

高尿酸血症予防献立

ご飯
ぶりの梅みそ焼き
付け合わせ
高野と大根の煮物
青梗菜の炒め物
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
595	25.2	20.3	77.3	2.9
kcal	g	g	g	g

6（火）

赤飯

豚肉と白菜煮
玉子焼き
切干大根のサラダ
絹さやツナ炒め
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
531	25.8	16.3	70.8	3.3
kcal	g	g	g	g

7（水）

ご飯
鶏の海苔塩パン粉焼き
付け合わせ
スパゲッティナポリタン
大根と昆布の煮物
青菜のわさび和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
551	21	19.4	73.4	2.9
kcal	g	g	g	g

8（木）

ご飯
かごかますの味噌マヨ焼き
付け合わせ
いんげんの塩麴炒め
春雨とひき肉の炒め煮
ブロッコリーの白和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535	24.4	15.7	77.1	2.6
kcal	g	g	g	g

9（金）

ご飯
擬製豆腐
小松菜と豚のバターしょうゆ炒め
マカロニサラダ
ふきのコンソメ煮
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	18.9	14.4	77.8	2.9
kcal	g	g	g	g

10（土）

ご飯
豚肉のトマト回鍋肉
里芋のこってり煮
大根金平
青菜のからし和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
515	20.3	14	78.9	2.9
kcal	g	g	g	g

11（日）

ご飯
さわらのごま味噌焼き
付け合わせ
厚揚げ香味炒め
かにかまとチンゲン菜の玉子とし
カリフラワーゆかり和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
506	24.8	13.1	72.1	2
kcal	g	g	g	g

12（月）成人の日

ご飯
豚の塩麴生姜焼き
付け合わせ
大根の照り煮
炒り卵の胡麻和え
昆布とさつま揚げの炒め煮
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
530	20.9	15.4	76.7	3.2
kcal	g	g	g	g

冷え性予防献立

バランスよく栄養をとって
血行を良くし、保温効果を
高めましょう。
生姜、にんにく、かぼちゃ
玉ねぎ、にんじんなどには
身体を温める効果があります。

13（火）14（水）15（木）

今月の企画メニュー

豚汁うどん
+カステラ

13（火）

ご飯
鶏肉マスタードソテー
炊き合わせ
キャベツとあさりのごま味噌煮
ほうれん草のお浸し
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	24.4	11.3	75.7	1.8
kcal	g	g	g	g

14（水）

ご飯
たらものムニエル
付け合わせ
キャベツサラダ
シーフードトマト Pasta
なすのオランダ煮
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
550	19.3	20.7	71.3	2.3
kcal	g	g	g	g

15（木）

ご飯
鶏肉のあっさり煮
ごぼうとさつま芋の甘辛炒め
白菜の洋風煮びたし
きゅうりとちくわのおかか和え
漬物

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
508	20.3	12.5	77.5	2.4
kcal	g	g	g	g

なぜなぞクイズ

問題
板をひっくり返すと
美味しい魚に変身しました。
何になったのでしょうか？

答え：鯛 ※板を反対から読むと…

*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。

16 (金) 糖尿病予防献立

ご飯
豚肉ときのこのさっと煮
なすと高野の煮合せ
青菜と卵の炒め物
大根と昆布のなます漬物

朝・昼・夕の三食きちんと
とることが大切です。
バターやマーガリン、
ドレッシング、揚げ物はカロリー
が高いので気を付けましょう。
野菜、海藻、きのこ類などの
食物繊維を積極的にとると
良いでしょう。

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
518	23	15.5	72.9	2.9
kcal	g	g	g	g

17 (土)

ご飯
ホキの照り煮
付け合わせ
切干大根と蒸し鶏のごまマヨ和え
れんこんのカレー炒め
もやしのソテー
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
538	24.2	15	73.5	2.9
kcal	g	g	g	g

18 (日)

ご飯
ハンバーグおろしぼん酢
付け合わせ
クリーム煮
鶏キムチ炒め
いんげんのくるみ和え
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
558	17.3	13.4	82.8	3.3
kcal	g	g	g	g

19 (月)

ご飯
鶏肉じゃが
キャベツの浅漬けサラダ
春雨の中華炒め
昆布の佃煮
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
472	18.2	4.1	80.9	2.2
kcal	g	g	g	g

20 (火)

ご飯
めばるの香味焼き
付け合わせ
厚揚げとしらたきの煮もの
ソース焼きそば
さつま芋のサラダ
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
498	22.2	11.3	77.2	2.2
kcal	g	g	g	g

21 (水)

ご飯
つくねの甘酢あんかけ
ひじきの白和え
炒り鶏豆板醤煮込み
エリンギと卵炒め
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
507	17.2	10.5	85.5	2.8
kcal	g	g	g	g

22 (木)

ツナとえのきの炊き込みご飯
豚の漬け焼き
付け合わせ
さつま芋甘煮
青梗菜の辛子和え
こんにゃくとさつま揚げの金平屋
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
496	20.8	13.6	73.7	2.9
kcal	g	g	g	g

23 (金)

ご飯
赤魚と巾着の煮合せ
かぼちゃのゴママヨ和え
ひじきの煮物
カレー炒め
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
517	20.6	14.4	77.2	2.5
kcal	g	g	g	g

24 (土)

ご飯
鶏肉の韓国風焼き（ヤンニョムチキン）
付け合わせ
ミモザサラダ
キャベツのスープ煮
竹輪とら炒め
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
532	21.4	15.6	76.8	3.5
kcal	g	g	g	g

25 (日) 高血圧予防献立

ご飯
回鍋肉
かぼちゃのレーズン煮
根菜のごま煮
酢の物
漬物

メインのおかずをしっかりと
味付けにして、副菜は塩分を
控えるなどメリハリを
つけましょう。
かぼちゃなどのカリウムが多く
含まれている野菜を十分に
とりましょう。

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
548	20.4	14.2	84.5	2.5
kcal	g	g	g	g

26 (月)

ご飯
カレイのゴマ焼き
付け合わせ
彩りピーマン
鶏と玉ねぎの旨煮
もやしとわかめのおかか和え
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
473	24.8	5.3	77.3	2.8
kcal	g	g	g	g

27 (火)

ご飯
オムレツクリームソース
付け合わせ
キャベツのケチャップ炒め
かぼちゃのカレー煮
シルバーサラダ
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
530	18.6	16.3	79	2.8
kcal	g	g	g	g

28 (水) 29 (木) 30 (金)

今月の企画メニュー
チキンカレー
+根菜サラダ

28 (水)

ご飯
豚肉となすのピリ辛炒め
大根の味噌かけ
厚揚げとチンゲン菜の炒め物
キャベツの梅マヨ和え
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
565	18.3	22.8	73.6	2.1
kcal	g	g	g	g

29 (木)

ご飯
さばの味噌煮
付)煮物
じゃが芋の金平
れんこんとごぼうの煮しめ
小松菜のナムル
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
535	22	12.8	80.2	2.6
kcal	g	g	g	g

30 (金)

ご飯
鶏の利休煮
付け合わせ
かぼちゃサラダ
青菜と高野煮
カリフラワーの生姜炒め
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
593	21.4	18.9	83.2	2.6
kcal	g	g	g	g

31 (土)

ご飯
豚肉レモン風味
付け合わせ
炊き合わせ
白菜と厚揚げの中華炒め（海鮮）
ブロッコリー土佐和え
漬物

I単位	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
539	25.2	14.7	77.8	2.3
kcal	g	g	g	g

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。