

令和8年



1月献立表（普通食・辰食）



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。

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。
本年もよろしくお願ひ申し上げます。
株式会社 優食 スタッフ一同



5(月)

高尿酸血症予防献立

ご飯
ぶりの梅みそ焼き
付け合せ
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

I群 - 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

食べすぎ、飲みすぎ、
プリン体の摂り過ぎに気を
付けましょう。
プリン体の多いものには
鶏レバー、あんこう、豚レバー
牛レバーなどがあります。



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

I群 - 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
付け合せ
スパゲッティナボリタン
大根と昆布の煮物
青菜のわさび和え
漬物

I群 - 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

かごかます味噌マヨ焼き
付け合せ
いんげんの塩麹炒め
春雨とひき肉の炒め煮
ブロッコリーの白和え
漬物

I群 - 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

I群 - 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
里芋のこつり煮
大根金平
青菜のからし和え
漬物

I群 - 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
付け合せ
厚揚げ香味炒め
かにかまとチンゲン菜の玉子とじ
カリフラワーゆかり和え
漬物

I群 - 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
豚の塩麹生姜焼き
付け合せ
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

I群 - 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



※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。

知りたい食材の力



『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！

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

I群 - 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

たらのムニエル
付け合せ
キャベツサラダ
シーフードトマトパスタ
なすのオランダ煮
漬物

I群 - 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

I群 - 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

なぞなぞクイズ

問題



板をひっくり返すと
美味しい魚に変身しました。
何になったでしょうか？

答え：鰯 ※板を反対から読むと…

令和8年



1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(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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
518	23	15.5	72.9	2.9
kcal	g	g	g	g

17(土)

ご飯				
木キの照り煮 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			
I群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
538	24.2	15	73.5	2.9
kcal	g	g	g	g

18(日)

ご飯				
ハンバーグおろしそばん酢 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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
507	17.2	10.5	85.5	2.8
kcal	g	g	g	g

22(木)

ご飯				
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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
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 竹輪とにら炒め 漬物				
I群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
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				
I群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
548	20.4	14.2	84.5	2.5
kcal	g	g	g	g

メインのおかずをしっかりした味付けにして、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。

26(月)

ご飯				
カレイのゴマ焼き 付け合わせ 彩りビーフン 鶏と玉ねぎの旨煮 もやしとわかめのおかか和え 漬物				
I群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
565	18.3	22.8	73.6	2.1
kcal	g	g	g	g

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				
535	22	12.8	80.2	2.6

29(木)

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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
593	21.4	18.9	83.2	2.6
kcal	g	g	g	g

30(金)

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群	-	たんぱく質	脂質	炭水化物
539	25.2	14.7	77.8	2.3
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。

