



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（月）～
1/4（木）
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。
本年もよろしくご厚意申し上げます。
株式会社 優食 スタッフ一同



5（金） 季節の献立
赤飯
ぶりの照り焼き
付け合わせ
五色なます
高野とえびの卵とし
人参としめじの甘辛煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
597	27.6	17.3	79.1	4.3
kcal	g	g	g	g

6（土）
ご飯
あじの西京焼き
付け合わせ
大根とさつま揚げの炒め煮
あざりとまいだけの玉子とし
きゅうりと油あげのなます
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
505	24.3	9	81.1	2.6
kcal	g	g	g	g

冷え性予防献立
発酵食品は酵素がたくさん含まれているので身体を温めるにはおすすめです。酵素には、血行促進効果や代謝の働きを良くする効果があり体温を上げるのに効果的です。発酵食品にはチーズ、味噌、キムチ、納豆、ヨーグルトがあります。

7（日）
ご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
かぶの煮物
にら卵炒め
もやしごま和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
477	20.7	11.8	74.9	2.7
kcal	g	g	g	g

8（月） 成人の日
ご飯
さばのごま照り
付け合わせ
さつま芋のシャーマンポテト
大根とあざりの煮浸し
人参とおくらのサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
540	21.3	14.7	79.4	2.7
kcal	g	g	g	g

9（火）
ご飯
鶏肉じゃが
巾着煮
切干大根のおかず炒め
酢の物
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
553	23.3	9.6	80.2	2.3
kcal	g	g	g	g

10（水） 11（木） 12（金）
今月の企画メニュー①
豚汁うどん
+カステラ



10（水）
ご飯
カレイのゴマ焼き
付け合わせ
いんげんの甘辛炒め
麩とツナの炒め物
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
475	23.9	10.1	72.8	2.6
kcal	g	g	g	g

11（木） 高血圧予防献立
ご飯
鶏肉の香味焼き
付け合わせ
けんちん煮
ビーフン炒め
さつま芋の白和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
544	21.5	15.2	79.4	2.3
kcal	g	g	g	g

主菜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。香辛料や香味野菜、ごまなどを利用するとバラエティーに富んだ味付けになります。

12（金）
ご飯
ハンバーグトマトソース
付け合わせ
ぜんまいとあげの煮物
厚揚げとなすのピーナッツ炒め
白菜の生姜和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
574	17.1	20.7	76.8	2.7
kcal	g	g	g	g

13（土）
ご飯
肉豆腐
かぼちゃの煮物
ちくわとキャベツの味噌炒め
もやしとわかめのおかか和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
498	19.8	11	81	2.7
kcal	g	g	g	g

14（日）
ご飯
シルバーの磯辺焼き
付け合わせ
クリーム煮
高野とかにかまの煮物
もやしマスタード和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
522	22.7	15.8	74.8	2.6
kcal	g	g	g	g

15（月）
ご飯
鶏肉生姜炒め
がんもの煮物
キャベツと豆のトマト煮
ほうれん草の青海苔和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
523	22.3	9.1	76.4	3.1
kcal	g	g	g	g

16（火） 高尿酸血症予防献立
あざりときのこの炊き込みご飯
焼き魚の和風あんかけ
大根サラダオイマヨ味
なすのひき肉炒め
昆布とさつま揚げの炒め煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
522	23.6	16.6	69.2	3.6
kcal	g	g	g	g

食べ過ぎ・飲みすぎ・プリン体の取りすぎに注意しましょう。野菜やきのこ、海藻類を十分に取りましょう。

17（水）
ご飯
豚肉のおろし煮
かぼちゃの煮付け
なすの甘酢漬
ピーマンの三色中華金平
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
586	19.5	19.4	85.2	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。

令和6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・北野・貝吹

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 (木)

ご飯
クロメヌケの塩焼き
付け合わせ
青菜とじゃこの煮びたし
キャベツのツナカレー和え
おから
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
465	21.4	9.7	72.3	2.9
kcal	g	g	g	g

19 (金)

ご飯
親子煮
焼き豆腐の肉味噌かけ
ごぼうサラダ
糸こんにゃくとツナの金平
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
617	29.5	17.1	74.6	2.8
kcal	g	g	g	g

20 (土)

ご飯
オムレツきのソース
付け合わせ
小松菜の煮浸し
厚揚げとピーマンの甘辛炒め
揚げ茄子のボン酢かけ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
488	15.7	14.8	74.4	2.9
kcal	g	g	g	g

21 (日)

ご飯
豚肉と大根のべっこう煮
炊き合わせ
ササミとほうれん草のゴママヨ和え
ブロッコリーとかにかま炒め
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
582	24.6	18.7	81.3	3
kcal	g	g	g	g

22 (月)

ご飯
ぶりの柚子こしょうマヨ焼き
付け合わせ
大根サラダ
ポークビーンズ
ふきの土佐煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
583	24.2	21.7	71.9	2.6
kcal	g	g	g	g

23 (火) 24 (水) 25 (木)

今月の企画メニュー②
チキンカレー + 根菜サラダ

23 (火)

ご飯
鶏肉マスタードソテー
さつま芋の塩麹煮
インゲンと豚の味噌炒め
キャベツの梅マヨ和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
610	23.5	15.3	80	2
kcal	g	g	g	g

24 (水)

ご飯
赤魚と豆腐の煮付け
ひじきとツナ炒め
ほうれん草の中華炒め
白菜のゆず甘酢和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
462	22	7.5	74.3	3.5
kcal	g	g	g	g

糖尿病予防献立

バランスの取れた量を食べましょう。
脂肪の多い肉や魚は避けて、油を多く使う揚げ物や炒め物は控えましょう。食物繊維の多い野菜、きのこ、海藻を十分に取りましょう。

25 (木)

ご飯
豚肉と茄子のトマト煮
豆腐焼きのあんかけ
小松菜の卵とし
シルバーサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
575	22.9	22.7	73.5	2.8
kcal	g	g	g	g

26 (金)

ご飯
たらのみそ漬け焼き
付け合わせ
ミンチカツ
かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め
切干大根のピーナッツ酢和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
557	22.3	12.7	88.1	2.2
kcal	g	g	g	g

27 (土)

ご飯
鶏肉ガーリック炒め
厚揚げの炊き合わせ
キャベツのスープ煮
もやしの梅和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
501	23.1	7.8	69.6	2.2
kcal	g	g	g	g

28 (日)

ご飯
めばるのピリ辛味噌焼き
付け合わせ
にらのオイスターソース炒め
なすの炒め物
ビーンズサラダ
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
500	20.2	12.6	76.5	2.1
kcal	g	g	g	g

29 (月)

ご飯
豚肉のケチャップ炒め
かぶの煮物
白菜とじゃこの和え物
小松菜のさっと煮
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
479	20.1	12.6	73.2	2.9
kcal	g	g	g	g

30 (火)

ご飯
さばの照り焼き
付け合わせ
真砂炒め
切干とツナの炒め物
ブロッコリーのナムル風
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
511	24.2	11.8	76.1	3.3
kcal	g	g	g	g

31 (水)

ご飯
厚揚げの和風麻婆
さつま芋のジャーマンポテト
じゃこと野菜のソテー
竹輪のゆかり和え
漬物

160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
611	18.2	23.7	82.4	2.7
kcal	g	g	g	g

知っておきたい食材の力

『いちご🍓』

“いちご”には、ビタミンCが豊富に含まれています。みかんやグレープフルーツの約2倍でフルーツのなかでも特に多い特徴があります。ビタミンCは、皮膚や細胞のコラーゲンの合成に必須な栄養素であり、活性酸素を消去して細胞を保護する抗酸化作用も持っています。そのほかにも、“いちご”の赤い色素成分であるポリフェノールの一種で抗酸化作用をもつアントシアニンや、食物繊維、カリウムも多く含んでいます。

【美味しいいちごを選ぶポイント】
☆ハリ・ツヤがある ☆ヘタの緑色が鮮やかでしなびておらず、ピンとしている

なぞなぞクイズ

問題
これを食べた犬が安心しています。なにを食べたのでしょうか？
※ヒント：安心した様子を表す言葉「〇〇とする」。

答え：ホットドック

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。