



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（火） 風邪予防献立</p> <p>ご飯 めばるのピリ辛味噌焼き ポークチャップ 豆乳シチュー えのきの酢の物 漬物</p> <p>魚、肉、卵、牛乳、乳製品、大豆製品を過不足なく取るようにしましょう。 野菜をたくさん食べて、ビタミンを補給しましょう。1日3回決</p> <p>160gあたり：エネルギー 568 kcal、たんぱく質 27.1 g、脂質 13.9 g、食塩 2.4 g</p>	<p>2（水）3（木）4（金）</p> <p>今月の企画メニュー① ビビンバ + 自家製パンナコッタ（牛乳プリン）</p> 	<p>2（水） 胃・十二指腸潰瘍予防献立</p> <p>ご飯 温豚しゃぶしゃぶ かぶの煮物 卵とじ煮 ナムル 漬物</p> <p>よく噛んで食べるようにしましょう。魚や肉、卵、大豆製品など、タンパク質をきちんと取り、繊維や脂肪の多い食材は避けましょう。柔らかく煮たり、蒸したりすると良いです。</p> <p>160gあたり：エネルギー 527 kcal、たんぱく質 22.4 g、脂質 14 g、食塩 3.1 g</p>		
<p>3（木）</p> <p>ご飯 オムレツきのこソース 大豆と鶏の煮物 大根とあさりの煮浸し アスパラガスのごまマヨ和え 漬物</p> <p>160gあたり：エネルギー 518 kcal、たんぱく質 19.4 g、脂質 10.2 g、食塩 3.1 g</p>	<p>4（金）</p> <p>ご飯 あじの磯辺焼き 青菜とじゃこの煮びたし 高菜ビーフン キャベツとツナの Pasta サラダ 漬物</p> <p>160gあたり：エネルギー 504 kcal、たんぱく質 23 g、脂質 9.1 g、食塩 3.1 g</p>	<p>5（土）</p> <p>ご飯 鶏肉じゃが きのこの炒め煮 大根のかにあんかけ ピーマンのコンソメ炒め 漬物</p> <p>160gあたり：エネルギー 543 kcal、たんぱく質 20.5 g、脂質 7.8 g、食塩 3.1 g</p>	<p>6（日）</p> <p>ご飯 さわらの漬け焼き もやしとさつま揚げのみぞれ和え 春雨の生姜炒め 人参と鶏ミンチの卵とじ 漬物</p> <p>160gあたり：エネルギー 530 kcal、たんぱく質 26.4 g、脂質 11.3 g、食塩 2.7 g</p>	<p>7（月）</p> <p>ご飯 豚肉と白菜の含め煮 煮合わせ 竹の子と鶏の炒め煮 ほうれん草のじゃこ和え 漬物</p> <p>160gあたり：エネルギー 536 kcal、たんぱく質 23.6 g、脂質 12 g、食塩 2.7 g</p>
<p>8（火）</p> <p>ご飯 太刀魚から揚げ ほっくりかぼちゃ ほうれん草ときのこのソテー ひじきの白和え 漬物</p> <p>160gあたり：エネルギー 606 kcal、たんぱく質 19.8 g、脂質 20.9 g、食塩 3 g</p>	<p>9（水）</p> <p>ご飯 鶏肉の韓国風玉子とじ 海鮮シュウマイ 切干大根のおかず炒め 白菜梅おかか和え 漬物</p> <p>160gあたり：エネルギー 603 kcal、たんぱく質 25.5 g、脂質 14.1 g、食塩 2.4 g</p>	<p>10（木）</p> <p>ご飯 ぶりの柚子こしょうマヨ焼き 小松菜としらすのゴマ炒め きのこマリネ 明太炒り豆腐 漬物</p> <p>160gあたり：エネルギー 625 kcal、たんぱく質 26.1 g、脂質 24.6 g、食塩 2.6 g</p>	<p>11（金）</p> <p>大根菜と油揚げの混ぜご飯 おでん 白菜とウインナーの中華煮 ごぼうサラダ 人参ひじきカレー炒め 漬物</p> <p>160gあたり：エネルギー 586 kcal、たんぱく質 21.8 g、脂質 15.4 g、食塩 3.4 g</p>	<p>12（土）</p> <p>ご飯 ほっけの香味焼き 厚揚げとしらたきの煮もの 鶏肉のピーナッツ炒め きのここと絹さや炒め 漬物</p> <p>160gあたり：エネルギー 584 kcal、たんぱく質 29.4 g、脂質 14.9 g、食塩 3.2 g</p>
<p>13（日） 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 さつま芋の塩麹煮 もやしと鶏のさっぱり和え カレーソテー 漬物</p> <p>野菜類、芋、きのこ、海藻、果物に多く含まれているカリウムは、血圧を低下させたり、高血圧を予防する作用があると言われていいます。ただし、腎臓に障害がある方は取り過ぎないようにしましょう。</p> <p>160gあたり：エネルギー 551 kcal、たんぱく質 23 g、脂質 13.8 g、食塩 2.3 g</p>	<p>知っておきたい食材のチカラ 『ぶり』</p>  <p>ぶりのタンパク質は血液や筋肉など体をつくる栄養素です。タンパク質は新陳代謝により、常に分解され、新しく作り直されています。毎日取り入れることが大切な栄養素です。また、ビタミンDも多く含まれており、カルシウムの骨への吸収を助ける働きもあります。</p>	<p>優食</p> <p>体に優しい 優れたバランス</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。

令和2年



12月献立表（普通食・昼食）



株式会社 優食

TEL：086-444-2779

管理栄養士 出原 恵

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>14（月）～17（木）</p> <p>今月の企画メニュー② クリスマスちらし寿司 照り焼きチキン</p> 	<p>14（月）</p> <p>ご飯 メルルーサのトマトソース 大根とじゃこの煮浸し 華風春雨炒め いんげんのくるみ和え 漬物</p> <p>1人分 - 504 kcal 脂質 9.7 g たんぱく質 22.4 g 食塩 2.6 g</p>	<p>15（火）</p> <p>ご飯 鶏肉マスタードソテー さつまいものレモン煮 和風ごぼうサラダ 人参としめじの甘辛煮 漬物</p> <p>1人分 - 642 kcal 脂質 14.1 g たんぱく質 21.8 g 食塩 2.3 g</p>	<p>16（水） 糖尿病予防献立</p> <p>ご飯 カレイのゴマ焼き かぼちゃと玉ねぎのカレー炒め煮 チャプチェ風 小松菜の塩昆布和え 漬物</p> <p>1人分 - 508 kcal 脂質 8.9 g たんぱく質 21.2 g 食塩 2.2 g</p> <p>血糖値を改善するには 肥満の予防が不可欠です。 エネルギーを控えて 野菜をたっぷり 取るようにしましょう。</p> 	
<p>17（木）</p> <p>ご飯 豚肉のおろし煮 塩麹かぼちゃの煮物 キャベツと豆のトマト煮 あさりにとらの炒め物 漬物</p> <p>1人分 - 570 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 22.8 g 食塩 3.2 g</p>	<p>18（金）</p> <p>ご飯 さばの塩焼き きゃべつの和風サラダ ビビンバ風 ひじきと野菜のゴマ炒め 漬物</p> <p>1人分 - 568 kcal 脂質 19.1 g たんぱく質 23.2 g 食塩 3 g</p>	<p>19（土）</p> <p>ご飯 擬製豆腐 ごぼうと豚の煮物 クリームパスタ ピーマンの三色金平 漬物</p> <p>1人分 - 587 kcal 脂質 16.1 g たんぱく質 23.8 g 食塩 3 g</p>	<p>20（日）</p> <p>ご飯 チキンのマスタード焼き さつまいものジャーマンポテト 炊き合わせ ほうれん草のお浸し 漬物</p> <p>1人分 - 640 kcal 脂質 24.3 g たんぱく質 21.6 g 食塩 2.7 g</p>	<p>21（月）</p> <p>ご飯 たららの香り焼き いんげんの香味炒め おから入りポテトサラダ エリンギのたらこ炒め 漬物</p> <p>1人分 - 544 kcal 脂質 12.2 g たんぱく質 22.7 g 食塩 2.6 g</p>
<p>22（火）</p> <p>ご飯 豚の鉄板焼き 揚げ出し豆腐 アスパラと鶏の味噌炒め モロヘイヤとオクラの中華和え 漬物</p> <p>1人分 - 641 kcal 脂質 19.4 g たんぱく質 26.6 g 食塩 3 g</p>	<p>23（水）</p> <p>塩昆布とツナご飯 ハンバーグステーキ 小松菜と油揚げの中華煮浸し 筑前煮 菜果なます 漬物</p> <p>1人分 - 581 kcal 脂質 16 g たんぱく質 22.4 g 食塩 3.3 g</p>	<p>24（木）</p> <p>ご飯 鶏の中華風照り焼き 卵とピーマンのソテー クラムチャウダー もやし炒め 漬物</p> <p>1人分 - 568 kcal 脂質 19 g たんぱく質 22.5 g 食塩 2.3 g</p>	<p>25（金）</p> <p>ご飯 鮭の味噌マヨ焼き かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 厚揚げと青菜の炒め煮 いんげんオリーブ油煮 漬物</p> <p>1人分 - 600 kcal 脂質 12.8 g たんぱく質 25.3 g 食塩 2.6 g</p>	<p>26（土）</p> <p>ご飯 豚肉の五目うま煮 里芋の柚子味噌煮 鶏肉のピリ辛炒め わかめと白菜のゴマ炒め 漬物</p> <p>1人分 - 594 kcal 脂質 15.1 g たんぱく質 24.9 g 食塩 2.5 g</p>
<p>27（日）</p> <p>ご飯 ほきの磯部焼き 人参しりしり（沖縄料理） ごぼうとひき肉の金平風 キャベツのガーリック炒め 漬物</p> <p>1人分 - 564 kcal 脂質 25.5 g たんぱく質 25.6 g 食塩 2.2 g</p>	<p>28（月）</p> <p>ご飯 牛肉と野菜の中華炒め 高野の煮びたし 野菜とさつまいもの炒め物 ふきの土佐煮 漬物</p> <p>1人分 - 620 kcal 脂質 12.9 g たんぱく質 20.7 g 食塩 2.3 g</p>	<p>29（火）</p> <p>ご飯 めばるのみそ漬け焼き 洋風炒り豆腐 キャベツのスープ煮 小松菜のたらこ炒め 漬物</p> <p>1人分 - 510 kcal 脂質 10 g たんぱく質 23.5 g 食塩 2.3 g</p>	<p>30（水）</p> <p>ご飯 豚肉の甘辛炒め 大学芋風 大根と昆布の煮物 なすとピーマンのみそ炒め 漬物</p> <p>1人分 - 660 kcal 脂質 10 g たんぱく質 20.3 g 食塩 2.3 g</p> <p>本年もご愛顧を賜り誠に ありがとうございました。 翌年は1月5日（火）より 営業開始となります。</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。