



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（金）～
1/4（月）**
勝手ながら
お休みさせて
頂いております。

5（火） 季節の献立

赤飯
ぶりの幽庵焼き
五色なます
金平ごぼう
絹さやツナ炒め
漬物

新年あけまして
おめでとうございます。
本年も健康にお気を付けて
お過ごし下さい。

エネルギー 631 kcal 脂質 18.8 g
たんぱく質 26.1 g 食塩 3.1 g

6（水）
ご飯
豚肉と大根のべっこう煮
かにかま玉子ロール
小松菜と干しエビの煮浸し
シルバーサラダ
漬物

エネルギー 578 kcal 脂質 17.8 g
たんぱく質 25.2 g 食塩 2.4 g

からだを温める食材
紅茶・たまねぎ・にんにく
小松菜・しょうが・にんじん
ごぼう・さくらんぼ・桃・味噌
チーズ・卵・肉・赤身魚など
寒冷な季節や地方でとれるもの
根菜類、発酵食品などです。

7（木）
ご飯
干草焼き
エビとトマトのスパゲッティ
白菜の炒め煮
おくらと昆布のゴマ和え
漬物

エネルギー 523 kcal 脂質 10.2 g
たんぱく質 20.1 g 食塩 3.1 g

8（金） 糖尿病予防献立

ご飯
めばるのねぎ焼き
インゲンとしらすのソテー
キャベツと豆のトマト煮
カリフラワーと卵のサラダ
漬物

野菜を多くとれる
献立になっています。
野菜から食べ始めると
血糖値の上昇が
緩やかになります。

エネルギー 517 kcal 脂質 13.5 g
たんぱく質 24.3 g 食塩 2.8 g

9（土）
ご飯
鶏肉のコンソメ焼き
塩麹かぼちゃの煮物
白菜と厚揚げの中華炒め
豆苗とベーコン炒め
漬物

エネルギー 600 kcal 脂質 19.9 g
たんぱく質 24.4 g 食塩 3.1 g

10（日）
ご飯
鮭の磯辺焼き
きのこほうれん草の和風スパゲッティ
豚とキャベツの味噌炒め
さつま芋の白和え
漬物

エネルギー 608 kcal 脂質 18.6 g
たんぱく質 25.3 g 食塩 3 g

11（月） 成人の日
ご飯
豚肉の五目うま煮
里芋の柚子味噌煮
ポークビーンズ
カリフラワーとツナのサワー漬け
漬物

エネルギー 567 kcal 脂質 15.2 g
たんぱく質 23 g 食塩 2.2 g

12（火）
ご飯
カレーのゴマ焼き
かぼちゃのマーボー風
キャベツのクリーム煮
ほうれん草ごま和え
漬物

エネルギー 565 kcal 脂質 13 g
たんぱく質 25.6 g 食塩 3 g

13（水） 14（木） 15（金）
今月の企画メニュー①
豚汁うどん+バナナカステラ

13（水）
ご飯
鶏肉のしそゴマ焼き
青菜とじゃこの煮びたし
ビーフン炒め
アスパラマヨ和え
漬物

エネルギー 565 kcal 脂質 18.3 g
たんぱく質 20.5 g 食塩 2.3 g

14（木）
ご飯
たらの卵マヨネーズ焼き
鶏肉とブロッコリーの炒め物
中華風煮
ほうれん草の白和え
漬物

エネルギー 612 kcal 脂質 17.9 g
たんぱく質 27.7 g 食塩 2.6 g

15（金）
ご飯
鶏肉塩麹みそ焼き
卵とアスパラオイスター炒め
大根とさばの炒め煮
竹輪の甘辛煮
漬物

エネルギー 562 kcal 脂質 17.1 g
たんぱく質 24.2 g 食塩 3.6 g

16（土）
ご飯
ほっけのちゃんちゃん焼き風
さつま芋のバター炒め
ほうれん草ときのこのソテー
洋風切り干し大根
漬物

エネルギー 571 kcal 脂質 15.3 g
たんぱく質 20.4 g 食塩 2.9 g

17（日）
ご飯
豚肉とかぼちゃの煮物
揚げ出し豆腐
鶏と玉ねぎの旨煮
きゅうりとちくわのおかか和え
漬物

エネルギー 620 kcal 脂質 14.1 g
たんぱく質 27.4 g 食塩 2.8 g

免疫力を高める食事
免疫力とは病気を免れる力のことです。
免疫力を高めるには腸の状態をよくすることが重要です。
きのこや発酵食品が腸内環境を整えるのに役立ちます。
免疫力を高めるには、バランスの良い食事をすることも
大切ですが、体を動かす、ストレスをためない、十分に
休むことも大切です。

※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。



1月献立表（普通食・昼食）

下記の栄養価には、ご飯160g（エネルギー266kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。



<p>18 (月)</p> <p>ご飯 太刀魚の梅かつお焼き 大根サラダ 白菜と鶏のミルク煮 エリンギのオイスター炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 593 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.2 g 食塩 2.6 g</p>	<p>19 (火)</p> <p>ご飯 ハンバーグトマトソース 自家製豆腐 かぼちゃとじゃこのバター醤油炒め 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 549 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 14.9 g 食塩 2.9 g</p>	<p>20 (水)</p> <p>ご飯 さわらの揚げ煮 ソーセージの酢豚風 じゃが芋とベーコンのソテー 海藻サラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 593 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 19.5 g 食塩 2.8 g</p>	<p>21 (木)</p> <p>炊き込みご飯 豚とれん根の照り煮 かぼちゃのいとこ煮 青菜とあさりのソテー みつばのマヨネーズ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 661 kcal たんぱく質 29 g 脂質 19.1 g 食塩 4 g</p>	<p>22 (金)</p> <p>ご飯 あじのみりん焼き きのこひじきの中華煮物 なすの味噌炒め 白菜とハムのサラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 14.8 g 食塩 3.1 g</p>	
<p>23 (土)</p> <p>ご飯 厚揚げと野菜のチゲ風 里芋の海苔まぶし ビビンバ風 きのこ絹さや炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 597 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.2 g 食塩 3.1 g</p>	<p>24 (日)</p> <p>ご飯 鶏肉のカレー焼き 厚揚げのおくらおろし煮 エリンギと豚のバターしょうゆ炒め めかぶのねばねばサラダ 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 606 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 22 g 食塩 2.4 g</p>	<p>25 (月) 26 (火) 27 (水)</p> <p>今月の企画メニュー② チキンカレー+根菜サラダ</p> 		<p>25 (月)</p> <p>ご飯 赤魚の塩麹梅焼き かぼちゃサラダ 白菜とウインナーの中華煮 にら卵炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 571 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.3 g 食塩 3.1 g</p>	<p>26 (火)</p> <p>ご飯 豚肉と白菜の含め煮 五目巾着 パスタと野菜のソテー ピーマンのコンソメ炒め 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 548 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 15.6 g 食塩 2.5 g</p>
<p>27 (水)</p> <p>ご飯 擬製豆腐 玉ねぎとベーコンの和風パスタ 鶏肉と小松菜のホイコーロー 酢の物 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 573 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.5 g 食塩 3 g</p>	<p>28 (木) 高尿酸血症予防献立</p> <p>ご飯 さばのトマト煮 エビと菜の花の炒め物 豚肉となめこのおろし和え エリンギとピーマンの金平風 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 557 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 13.6 g 食塩 2.9 g</p> <p>食べ過ぎ・飲み過ぎ・プリン体の取り過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す。</p>		<p>29 (金) 高血圧予防献立</p> <p>ご飯 鶏の生姜照り焼き ハムのマリネ 昆布と切干の炒め煮 人參金平 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 545 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.3 g 食塩 2.3 g</p> <p>カリウムの多い野菜を十分に取りましょう。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。</p> 		
<p>30 (土)</p> <p>ご飯 ホキのマスタード焼き 厚揚げとしらたきの煮もの ソース焼きそば モロヘイヤソテー 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 15.1 g 食塩 3.2 g</p>	<p>31 (日)</p> <p>ご飯 オムレツクリームソース キャベツと油揚げの柚子こしょう炒め 根菜と豚のカレー炒め ピーナッツ和え 漬物</p> <p>160gあたり エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 12.6 g 食塩 2.4 g</p>	<p>知っておきたい食材のチカラ</p> <p>『れんこん』 健康に良い免疫力を高める食材です。</p> <p>ビタミンC・・・レモンと同等量含まれている ムチン・・・ネバネバ成分で疲労回復 鼻づまりや鼻炎、二日酔いにも良く、すりおろしたものを絞って、ハチミツと一緒に湯で飲んだりすると良いです。</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。