



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>1食分 - 593 kcal      脂質 20.2 g たんぱく質 21.7 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>1食分 - 549 kcal      脂質 14.9 g たんぱく質 18.5 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>1食分 - 593 kcal      脂質 19.5 g たんぱく質 22.9 g      食塩 2.8 g</p>	<p>21 (木)</p> <p><b>炊き込みご飯</b> 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>1食分 - 661 kcal      脂質 19.1 g たんぱく質 29 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>1食分 - 556 kcal      脂質 14.8 g たんぱく質 26.9 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>1食分 - 597 kcal      脂質 18.2 g たんぱく質 23.3 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>1食分 - 606 kcal      脂質 22 g たんぱく質 25.3 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 <b>チキンカレー+根菜サラダ</b></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>1食分 - 571 kcal      脂質 16.3 g たんぱく質 23.9 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>1食分 - 548 kcal      脂質 15.6 g たんぱく質 19.6 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>1食分 - 573 kcal      脂質 13.5 g たんぱく質 24.3 g      食塩 3 g</p>	<p>28 (木) <b>高尿酸血症予防献立</b></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>1食分 - 557 kcal      脂質 13.6 g たんぱく質 26.5 g      食塩 2.9 g</p> <p><b>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。</b></p>		<p>29 (金) <b>高血圧予防献立</b></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>1食分 - 545 kcal      脂質 16.3 g たんぱく質 20.9 g      食塩 2.3 g</p> <p><b>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。</b></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>1食分 - 573 kcal      脂質 15.1 g たんぱく質 26.7 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>1食分 - 507 kcal      脂質 12.6 g たんぱく質 18.9 g      食塩 2.4 g</p>	<p><b>知っておきたい食材のチカラ</b> 『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><b>優食</b> 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。