



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><b>1 (日)</b></p> <p>ご飯 鶏ごま味噌肉じゃが 切干大根煮 和風ごぼうサラダ 人参としめじの甘辛煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>545</td><td>18.2</td><td>10.1</td><td>85.3</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	545	18.2	10.1	85.3	2.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>2 (月)</b></p> <p>風邪予防献立</p> <p>生姜や唐辛子などの香辛料は体温を温める作用があり、免疫力をアップします。たんぱく質が不足すると体たんぱく質を分解して補おうとするので、良質なタンパク質を過不足なくとるようにしましょう。</p> <p>ご飯 さばのトマト煮 付け合わせ 厚揚げのおろし煮 なす炒め ナムル 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>600</td><td>23.8</td><td>20.3</td><td>77.4</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	600	23.8	20.3	77.4	2.4	kcal	g	g	g	g	<p><b>3 (火)</b></p> <p>ご飯 豚肉ときのこのさっと煮 かぶの煮物 たらこマカロニ 小松菜のたらこ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>508</td><td>21.4</td><td>17.3</td><td>71.1</td><td>2.3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	508	21.4	17.3	71.1	2.3	kcal	g	g	g	g	<p><b>4(水)5(木)6(金)</b></p> <p>今月の企画メニュー① ビビンバ丼 +シュークリーム</p> 																
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
545	18.2	10.1	85.3	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
600	23.8	20.3	77.4	2.4																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
508	21.4	17.3	71.1	2.3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
<p><b>4 (水)</b></p> <p>ご飯 ほっけの生姜醤油焼き 付け合わせ 豚肉と大根の煮物 高菜ビーフン コールスロー 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>475</td><td>21</td><td>9.6</td><td>75.7</td><td>2.1</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	475	21	9.6	75.7	2.1	kcal	g	g	g	g	<p><b>5 (木)</b></p> <p>胃・十二指腸潰瘍予防献立</p> <p>よく噛んで食べましょう。じゃが芋やキャベツなどの野菜を軟らかく煮て、薄味にしたり、繊維や脂肪の多い食材は避け、とうがらしやレモン、梅干しなど刺激の多い食材は避けると予防できます。</p> <p>ご飯 和風焼肉 大根のかにあんかけ 卵のポテトサラダ 昆布の佃煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>529</td><td>17.9</td><td>17.2</td><td>79.2</td><td>2.4</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	529	17.9	17.2	79.2	2.4	kcal	g	g	g	g	<p><b>6 (金)</b></p> <p>ご飯 ぶりの煮付け 付け合わせ わかめともやし炒め 春雨の生姜炒め 大根サラダ 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>548</td><td>22.2</td><td>16</td><td>76.5</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	548	22.2	16	76.5	3	kcal	g	g	g	g	<p><b>7 (土)</b></p> <p>ご飯 鶏肉のしそゴマ焼き 付け合わせ 昆布の煮物 あさりとまいたけの玉子としほうれん草のじゃこ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>549</td><td>23.9</td><td>16.2</td><td>76.5</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	549	23.9	16.2	76.5	3	kcal	g	g	g	g	
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
475	21	9.6	75.7	2.1																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
529	17.9	17.2	79.2	2.4																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
548	22.2	16	76.5	3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
549	23.9	16.2	76.5	3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
<p><b>8 (日)</b></p> <p>ご飯 あじの生姜醤油焼き 付け合わせ なすの青しそ和え ほうれん草ときのこのソテー カリフラワーのカレー炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>495</td><td>22.6</td><td>12.4</td><td>73.1</td><td>2.6</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	495	22.6	12.4	73.1	2.6	kcal	g	g	g	g	<p><b>9 (月)</b></p> <p>ご飯 鶏肉の梅焼き 付け合わせ キャベツと卵のゴマダレサラダ 切干大根のおかず炒め 高菜のじゃこ炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>566</td><td>21.8</td><td>20.9</td><td>70.6</td><td>2.7</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	566	21.8	20.9	70.6	2.7	kcal	g	g	g	g	<p><b>10(火)11(水)12(木)13(金)</b></p> <p>今月の企画メニュー② クリスマスちらし寿司 +チョコチップケーキ</p> 	<p><b>10 (火)</b></p> <p>ご飯 白身魚の味噌マヨ焼き（メル） 付け合わせ 小松菜としらすのゴマ炒め 大根の梅和え 昆布とさつま揚げの炒め煮 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>456</td><td>19.4</td><td>9.6</td><td>74.1</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	456	19.4	9.6	74.1	2.9	kcal	g	g	g	g	<p><b>11 (水)</b></p> <p>ご飯 ハンバーグハヤシソース 付け合わせ ジャーマンポテト キャベツの浅漬け 人参ひじきカレー炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>526</td><td>15</td><td>15.1</td><td>81.6</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	526	15	15.1	81.6	2.9	kcal	g	g	g	g
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
495	22.6	12.4	73.1	2.6																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
566	21.8	20.9	70.6	2.7																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
456	19.4	9.6	74.1	2.9																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
526	15	15.1	81.6	2.9																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
<p><b>12 (木)</b></p> <p>ご飯 ぶりのねぎだれ焼き 付け合わせ マカロニサラダ なすのひき肉炒め きのここと絹さや炒め 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>620</td><td>23.8</td><td>25.5</td><td>74.9</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	620	23.8	25.5	74.9	2.9	kcal	g	g	g	g	<p><b>13 (金)</b></p> <p>ご飯 豚肉のトマト回鍋肉 さつま芋の塩麹煮 揚げ茄子のおろし和え たけのこの金平 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>580</td><td>19.7</td><td>19.3</td><td>84</td><td>2.9</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	580	19.7	19.3	84	2.9	kcal	g	g	g	g	<p><b>14 (土)</b></p> <p>ご飯 さわらの梅煮 付け合わせ 大根の煮浸し 華風春雨炒め キャベツくるみ和え 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>479</td><td>21.9</td><td>8.3</td><td>78.2</td><td>3</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	479	21.9	8.3	78.2	3	kcal	g	g	g	g	<p><b>15 (日)</b></p> <p>ご飯 鶏肉にんにく炒め 巾着煮 青梗菜の炒め物 茄子のピリ辛ひたし 漬物</p> <table border="1"> <tr><td>160g</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>炭水化物</td><td>食塩</td></tr> <tr><td>579</td><td>22.5</td><td>15.6</td><td>72.4</td><td>2.8</td></tr> <tr><td>kcal</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td><td>g</td></tr> </table>	160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩	579	22.5	15.6	72.4	2.8	kcal	g	g	g	g	<p></p> <p>優食</p> <p>体に優しい 優れたバランス</p> 
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
620	23.8	25.5	74.9	2.9																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
580	19.7	19.3	84	2.9																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
479	21.9	8.3	78.2	3																																																												
kcal	g	g	g	g																																																												
160g	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩																																																												
579	22.5	15.6	72.4	2.8																																																												
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。



# 12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269kcal、たんぱく質4.0g、脂質0.5g）が含まれています。

**16 (月)**

ご飯  
シルバーのカレームニエル  
付け合わせ  
根野菜のおかか煮  
チャブチェ風  
小松菜の塩昆布和え  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
494	21.1	9.6	82.2	2.6
kcal	g	g	g	g

**17 (火)**

ご飯  
鶏肉のごま味噌焼き  
付け合わせ  
カレーピーマンのソース炒め  
キャベツと豆のトマト煮  
かにかまのサラダ  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
538	21.9	16.7	76.4	2.1
kcal	g	g	g	g

**18 (水)**

ご飯  
赤魚の塩麹梅焼き  
付け合わせ  
五目煮豆  
ピピンパ風  
白菜のゆず甘酢和え  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
492	24.1	10.1	76.2	3
kcal	g	g	g	g

**19 (木)**

ご飯  
つくねのあんかけ  
ごぼうと豚の煮物  
かぼちゃサラダ  
ピーマンの三色中華金平  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
573	17.2	16.6	90.5	3.1
kcal	g	g	g	g

**20 (金)**

大根としらすご飯  
カレイのゴマ焼き  
付け合わせ  
じゃが芋のカレー炒め  
豚肉のボン酢炒め  
ほうれん草のお浸し  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
502	26.5	12.2	73.2	4.1
kcal	g	g	g	g

**21 (土)**

ご飯  
豚肉のおろし煮  
塩麹かぼちゃの煮物  
青菜とあさりのソテー  
春雨の酢の物  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
504	19.9	10.9	84.1	2.9
kcal	g	g	g	g

**22 (日)** **高血圧予防献立**

ご飯  
めばるのねぎ焼き  
付け合わせ  
れんこんの大葉味噌炒め  
インゲンとしらすのソテー  
竹輪のゆかり和え  
漬物

**血圧を上昇させる塩分を控え、血管を丈夫にすることを旨し、ましよう。良質のタンパク質を十分にとることや食物繊維を積極的にとることも重要です！**

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
481	21.3	10.8	74.4	2.1
kcal	g	g	g	g

**23 (月)** **糖尿病予防献立**

ご飯  
豚のカレー炒め  
粉ふきいものチーズ風味  
けんちん煮  
菜果なます  
漬物

**血糖値を改善するには肥満の予防が不可欠になります。エネルギーを控え、野菜をたっぷりするようにすると効果的です☺**

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
488	19.7	11.6	77.7	1.8
kcal	g	g	g	g

**28 (土)**

ご飯  
かれいの漬け焼き  
付け合わせ  
ひじきときこの煮物  
ごぼうと鶏肉の味噌炒め  
おかか和え  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
445	22.6	4.5	75.9	2.9
kcal	g	g	g	g

**24 (火)**

ご飯  
鮭のムニエル  
付け合わせ  
ピーマンのソテー  
小松菜チャンプルー  
わかめときゅうりのボン酢和え  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
635	25.6	28.2	69.4	2.6
kcal	g	g	g	g

**25 (水)**

ご飯  
オムレッククリームソース  
付け合わせ  
切り昆布と豚のチャブチェ風  
ごぼうとひき肉炒め  
人参とハムのマスタードマヨ和え  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
542	18.8	17.8	78.5	2.9
kcal	g	g	g	g

**26 (木)** **ツナとえのきの炊き込みご飯**

たらのみりん焼き  
付け合わせ  
かにかまとチンゲン菜の玉子とじ  
れんこんの煮物  
キャベツのカレー浸し  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
463	26.9	8.9	71.3	3.4
kcal	g	g	g	g

**27 (金)**

ご飯  
チンジャオロース（豚）  
コロッケ  
切干大根と高野の煮物  
梅和え  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
553	20.9	20.4	79.2	2.4
kcal	g	g	g	g

**29 (日)**

ご飯  
鶏肉ごま味噌炒め  
大根の煮物  
野菜のクリーム煮  
きのこ豆苗の塩麹炒め  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
528	20.4	10.6	76	3.1
kcal	g	g	g	g

**30 (月)**

ご飯  
ほきの磯辺焼き  
付け合わせ  
さつま芋とピーマンじゃこ炒め  
大根と昆布の煮物  
ブロッコリーとかにかま炒め  
漬物

I補料	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
470	19.8	5.7	82.3	2.8
kcal	g	g	g	g

**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(日)より営業開始となります。よいお年を お迎えください。**

**知っておきたい食材の力**

**「りんご」**

りんごの旬は、10月～2月頃の肌寒くなる秋から冬にかけての季節です。りんごの収穫時期は8月～11月がメインで、収穫時期によって「極早生種」「早生種」「中生種」「晩生種」の4つに分けられます。りんごには、腸内環境の改善に役立つ「食物繊維」や、血圧を下げる効果がある「カリウム」などが多く含まれています。焼りんご、煮りんご、りんごコンポートやジャムなど加熱調理することで、栄養成分をたくさん採りいれることができます。

※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。